اللياقة البدنية ... والحامل

تأليف

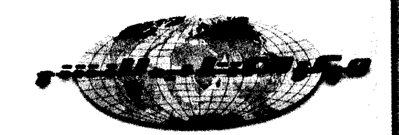
الأستاذ / حنفى محمود مختار

عميد كلية التربية الرياضية بالمنيا (الأسبق)

١٩٩٩

مركز الكتاب للنشر

الطبعة الأولى
١٩٩٩



مصر الجديدة : ٢١ شارع الخليفة المأمون - القاهرة
تليفون : ٢٩٠٨٢٠٣ - ٢٩٠٦٢٥٠ - فاكس : ٢٩٠٦٢٥٠

مدينة نصر : ٧١ شارع ابن النفيس - المنطقة السادسة - ت : ٢٧٢٣٣٩٨

بسم الله الرحمن الرحيم

إهـــداء

إلى كل الحوامل على وجه الأرض

من أجل ولادة سهلة .. وصحة جيدة

أهدى إليهن هذا الكتاب

مقدمة

الجسم البشرى ماكينة مميزة تؤدى متطلبات الحياة للفرد بطرق متنوعة ومركبة بأسلوب سهل وجيد طالما كانت هذه الماكينة سليمة.

والإنسان خلق ليتحرك، والحركة المتزنة تقوى من وظائف الجسم الحيوية وتجعله قادرا على تحمل الضغوط التى تقع عليه. وإذا لم يتحرك الإنسان باستمرار وبانتظام يفقد حيويته وقدرته على أداء متطلبات الحياة اليومية، والحركة (النشاط الرياضى) هى الوسيلة الأساسية للياقة البدنية للفرد.

وتعتبر اللياقة البدنية إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد. وإذا كانت اللياقة البدنية هامة جداً لحياة سعيدة لكل فرد فإنها بالذات تصبح للحامل مطلباً أساسياً لمواجهة الضغوط الكبرى التى تقع على جسمها، كما أن لها أثرا واضحا على حالتها النفسية.

والتمرينات البدنية المتزنة هى العامل الأساسى فى اللياقة البدنية للحامل والتى يترتب عليها ما يأتى:

- تنشيط وتقوية وسلامة الدورة التنفسية للحامل مما يجعلها أكثر قدرة على تحمل التعب.
- سلامة الدورة الدموية التنفسية التى تساعد على صحة نمو الطفل وحسن تغذيته.
- التمرينات البدنية تعطى للحامل لياقة تساعدها عند عملية الوضع.
- التمرينات البدنية أثناء الحمل تساعد الحامل على سرعة استرداد قواها السابقة قبل الحمل.

والتفكير السابق فى عدم تحرك الحامل أثناء الحمل أصبح الآن تفكيرا غير سليم ولا ينصح به الأطباء الآن، بل هم يشجعون الحامل بقوة على أداء نشاط رياضى لاكتساب اللياقة البدنية المطلوبة لها.

وبرنامج اللياقة البدنية للحامل يحتوى بالإضافة إلى التمرينات البدنية على تمرينات الاسترخاء والتغلب على مشاكل الحمل البدنية كآلام الظهر والدوالى... إلخ.

كما يحتوى الكتاب على برنامج تمرينات بدنية تزاولها الحامل بعد الولادة حتى تستعيد قوامها السابق قبل الحمل وفى نفس الوقت تكتسب الصحة البدنية والنفسية المطلوبة.

ومن المهم أن تعرف الحامل جيدا أنه قبل ممارستها برنامج اللياقة البدنية يجب أن تستشير الطبيب تحسباً أن يكون هناك مانعا لمزاولة النشاط البدنى. ويجب أن تضع الحامل فى اعتبارها وهى تهتم بصحتها وصحة طفلها أن النشاط الرياضى هو فقط جانب واحد من الصورة الكاملة لصحتها، فالإقلاع عن التدخين مفيد للحامل والجنين إذ أن النيكوتين والنار لهما تأثيرسيىء عليهما معاً، والخمور مثلها مثل التدخين لها خطورتها على الحامل والجنين، وتؤثر مباشرة على نمو الجنين. والتغذية الجيدة السليمة عامل هام مؤثر فى صحة الحامل والجنين. ويستحسن دائما أن تستشير الحامل الطبيب فى نوعية الأكل. والحالة النفسية لها تأثيراً واضحاً على صحة الحامل، ولذلك عليها أن تتجنب كل ما يؤثر على نفسيتها سلبيا ما أمكن.

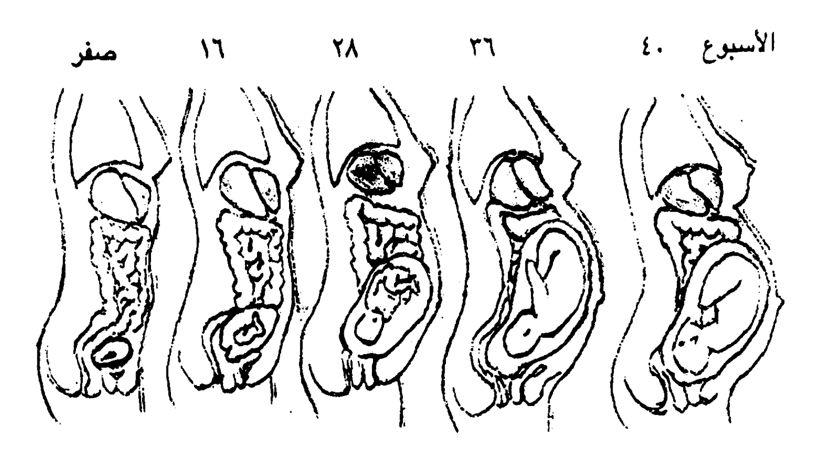
وأخيرا أطيب التمنيات لكل حامل بالصحة والسعادة،،،

والله ولى التوفيق؛؛؛

المؤلف

قوام الحامل

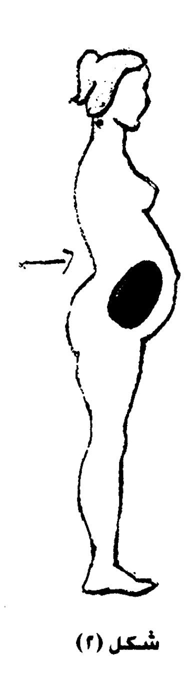
يعتبر الحمل بالنسبة لكثير من السيدات حادثاً جديداً، لذلك فعليهن أن يقمن ببعض الأشياء حتى يكتسبن الراحة خلال فترة الحمل. وأهم ما يجب أن تراعيه الحامل هو حالة قوامها لأهمية ذلك بالنسبة لصحتها. ويتسبب نمو الجنين خلال أسابيع الحمل فى تمدد رحم الحامل، ويترتب على ذلك ضغط على الأجهزة الحيوية لها حتى يأخذ الجنين الوضع المريح. وفى شكل (١) تظهر الأجهزة الحيوية قبل وأثناء الأسابيع المختلفة وعند تمام الحمل وقبل الوضع مباشرة.



شكل (١)

والحامل تهتم كثيرا بشكل قوامها إذ أن الحمل له تأثير قوى واضح عليه. ويمكن ملاحظة سوء قوام الحامل بسهولة. ويترتب على سوء قوام الحامل آلام فى الظهر وكثرة الشكوى من مختلف الآلام. وبسبب ثقل صدر الحامل وكبر بطنها

فإن مركز ثقلها يقع أماماً، ولكى تقف مستقيمة تقوم بالرجوع بمركز ثقلها خلفا ليقع الثقل على كعبيها، وذلك بتقوس الانحناء القطنى الذى يقع فى أسفل العمود الفقرى للأمام وتقوس الانحناء الظهرى للخلف (شكل ٢).



شكل (٢)

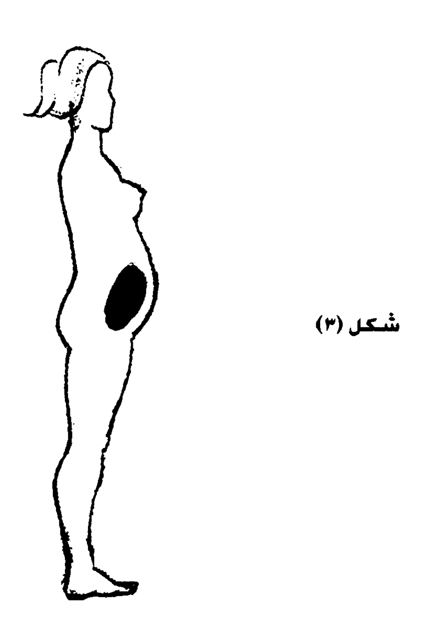
ويترتب على ذلك تشوه فى القوام وآلام فى أعلى الظهر وفى الجزء القطنى بسبب توجه رأس رحم الحامل للأمام، مما يترتب عليه وقوع ضغط على أسفل الظهر. كذلك يتسبب عن هذا الوضع ترهل فى عضلات البطن والمقعدة والساقين.

لذلك يجب على الحامل دراسة الوضع السليم للقوام. ولكى تحافظ على قوامها تقوم بعمل الآتى :

١ - تقوية وإطالة عضلات الظهر هى الطريقة المثلى لتحسين قوام الحامل.

٢ - من ناحية أخرى فإن القوام الجيد للحامل يساعد على تحسين حالة عضلات الظهر.

٣ - محاولة الحامل تقليل تقوس الجزء القطنى للأمام يساعد كثيرا فى إصلاح قوامها، ولذلك تقوم بسحب عضلات البطن للداخل ودفع المقعدة للأمام مما يساعد على استقامة العمود الفقرى (شكل ٣).



شكل (٣)

وعندما تمشى الحامل أو تجرى يجب عليها أن تحاول إطالة العمود الفقرى ما أمكن، ولكى تصل إلى هذا الوضع تتخيل أنها مربوطة من قمة رأسها بحبل فى السقف.

والتمرينات البدنية المختلفة فى البرنامج الذى بالكتاب تساعد الحامل فى إصلاح قوامها وتخفيف وإزالة آلام الظهر.

برنامج التمرينات البدنية
خلال فترة الحمل

صمم هذا البرنامج المتزن للتمرينات البدنية بحيث يشمل تقوية جميع أجزاء الجسم فى حدود المطلوب للحامل.

ويحتوى هذا البرنامج على التمرينات التالية:

١ - تمرينات التدفئة.

٢ - تمرينات هوائية لتقوية الجهاز الدورى التنفسى.

٣ - تمرينات لتقوية مختلف عضلات الجسم وإطالتها.

٤ - تمرينات الاسترخاء والتهدئة.

ووضعت التمرينات فى مجموعات بحيث تختص كل مجموعة بتقوية جزءاً معيناً من الجسم فهناك تمرينات للرقبة، الصدر، البطن، الحوض، الرجلين، التنفس والاسترخاء.

ويضيف الكتاب طريقة أداء كل تمرين وهنا يجب أن تراعى الحامل ضرورة أداء كل تمرين بالطريقة الصحيحة حتى لا تتألم من أداء التمرين. كما يجب أن تلاحظ الحامل هذه الملاحظة الهامة ألا وهى أنه إذا كان هناك تمرينا يؤلمها فيجب أيقاف أداء التمرين مباشرة، وتستمر الحامل فى أداء باقى التمرينات.

وكثيرا ما تتساءل الحامل عند بدء برنامج تمرينات بدنية عن كم مرة تقوم بأداء البرنامج أسبوعيا؟ كم يستغرق وقت التدريب اليومى؟ كم مرة تقوم بأداء كل تمرين؟. الحقيقة ليست هناك إجابة قاطعة على هذه الأسئلة إذ أن لكل حامل قدراتها البدنية الخاصة، وهى الوحيدة التى تستطيع أن تجيب على هذه الأسئلة

بأمانة، مع مراعاة الملاحظات والتوجيهات التى سنذكرها. ومع ذلك فمن المهم مراعاة أن تبدأ الحامل بأداء هذه التمرينات بالتدريج فى عدد تكرارات كل تمرين وعدد تمرينات كل وحدة تدريب يومية. وهذه بعض الإرشادات التى ننصح بها لمساعدة الحامل فى أداء برنامج النشاط الرياضى.

١ - التمرينات الهوائية كالمشى أو الجرى الخفيف ضرورية لتقوية القلب وعمل الرئتين. يجب أداء هذا النشاط ثلاث مرات أسبوعيا لمدة من ١٥-٢٠ دقيقة كل مرة، ويفضل المشى السريع عن الجرى البطىء فى أواخر فترة الحمل.

٢ - عند بدء وحدة التدريب اليومية للتمرينات البدنية يجب أن تبدأ بتمرينات التدفئة.

٣ - تراعى الحامل طريقة التنفس وفقا لشرح كل تمرين، وفى حالة عدم وجود شرح خاص لعملية التنفس فى التمرين يجب أن تتنفس الحامل طبيعيا، ويحذر عليها كتم أنفاسها أثناء أداء التمرينات لما فى ذلك من أثر سيىء على الجنين. ويفضل أن تقوم الحامل بالعد أثناء أداء التمرينات لضمان أن يكون التنفس مستمرا بدون كتمه، وإذا وجدت الحامل صعوبة فى العد بسبب ضيق فى التنفس توقف التمرين مباشرة لفترة تستريح فيها ثم تستكمل أداء التمرينات بنفس الأسلوب.

٤ - عدد مرات أداء النشاط الرياضى يكون وفقا للجدول التالى:

يوميا (٢٠ - ٣٠ دقيقة)	ثلاث مرات أسبوعياً (٥ - ١٥دقيقة)
١ - تمرينات الاسترخاء .	١ - التمرينات الهوائية .
٢ - تمرينات تقوية عضلات الحوض من الرقود .	٢ - تمرينات الإطالة .
٣ - المشى أو الجرى الخفيف .	
٤ - تمرينات إصلاح القوام .	
٥ - تمرينات التنفس .	

- الحامل هى الشخص الوحيد الذى يعرف بالضبط ماذا تشعر ولذلك فعليها أن تتنبه بالضبط إلى ما يقوله جسمها وتتصرف وفقا لذلك .
- تؤدى الحامل تمرينا واحدا من كل مجموعة (أسفل الظهر - الظهر - البطن . . . الخ) فى كل يوم تدريبى .
- يمكن أن تكرر الحامل نفس التمرين من كل مجموعة وتكرره فى باقى أيام الأسبوع ثم تختار تمرينا آخر فى الأسبوع التالى أو يمكن أن تؤدى فى كل وحدة تدريب يومية تمرينا مختلفا عن الأيام السابقة .

برنامج التمرينات خلال الستة أسابيع الاخيرة من الحمل

تقوم الحامل بأداء هذه التمرينات لمدة من ٢٠ - ٣٠ دقيقة ويفضل أن يساعدها زوجها أو أى شخص آخر إن أمكن.

١ - تمرينات الاسترخاء وتمرينات التنفس.

٢ - تمرينات ما قبل الولادة (أشكال ٤٥ - ٤٩) مع الاحتفاظ بالوضع لمدة ١ - ٣ دقائق.

٣ - تمرينات اللياقة للحوامل السابق التدريب عليها.

برنامج التمرينات خلال الثلاثة أسابيع بعد الولادة

يجب على الوالدة أن تقوم بأداء هذه التمرينات مباشرة بعد الولادة . .

التمرينات:

١ - تمرينات الحوض الأرضية من الرقود على الظهر.

٢ - تمرينات التنفس من البطن.

٣ - تمرينات الاسترخاء.

٤ - تمرينات دحرجة الطفل (أشكال ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦).

٥ - تمرينات لف العمود الفقرى (شكل ٤٥ ، ٤٦).

٦ - أ) ارفعى الرجل عالياً ببطء من الرقود على الظهر ثم الاحتفاظ بالرجل عالياً لمدة ١٠ ثوان ثم اخفضيها ببطء شديد.

ب) خذى نفسا عميقا مرتين ثم كررى التمرين من الجهة الأخرى.

جـ) يؤدى التمرين ثلاث مرات لكل رجل.

٧ - أ) ارقدى على ظهرك ثم ارفعى رجلك اليمنى عاليا واثنى ركبتها على صدرك وامسكى الركبة باليدين وارفعى رأسك فى محاولة لمس الركبة بالرأس.

ب) احتفظى بالوضع لمدة من نصف دقيقة إلى دقيقتين.

جـ) انزلى رأسك وارفعى يديك عن الركبة واخفضى رجلك وافرديها ببطء.

د) ادى التمرين بالرجل اليسرى.

هـ) يكرر التمرين ثلاث مرات لكل رجل.

التمرينات بعد عملية السيسريان:

١ - تمرين التنفس من البطن (شكل ٤٢).

٢ - تمرين الكوبرى (شكل ٢٤).

٣ - تمرينات أشكال (٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦).

٤ - أ) استلقى على جانبك (شكل ١٨).

ب) ضعى كل ثقلك على ذراعيك.

جـ) ارفعى رجلك عاليا لبضع سنتمترات (حوالى ١٥ - ٢٠ سنتمتر) ثم اخفضيها.

د) ارفعى الرجل واخفضيها عدة مرات مع زيادة مسافة الرفع عن الأرض فى كل مره حتى ترفعى الرجل عالياً لأقصى ما يمكنك.

هـ) كررى التمرين من ٥ - ١٠ مرات لكل رجل.

ملحوظة هامة : لاتستلقى على ظهرك وترفعى رجلك لأن ذلك يؤثر على جراحة العملية .

التمرينات البدنية

خلال فترة الحمل يتغير جسم السيدة الحامل باستمرار إذ ينمو من الداخل ومن الخارج أيضا، لذلك فإن التمرينات يجب أن تتغير لتتلاءم وتتكيف مع نمو جسم الحامل وزيادة وزنها. وإذا كانت الحامل تقوم بأداء تمرينات بدنية قبل الحمل فيمكن أن تستمر فى هذه التمرينات بشرط أن تستشير الطبيب مقدما، ولكن إذا كانت هذه التمرينات غير مريحة أو تلقى عبئا على الحامل فعليها أن تقلل من أدائها أو تتوقف. ومن المؤكد أن فكرة عدم أداء أى نشاط بدنى خلال فترة الحمل بحجة أن الحامل فى حالة ضعف ومرهقة، أصبحت الآن غير مقبولة ولا تتمشى مع أفكار العصر الحديث، بل لقد ثبت أن قيام الحامل بأداء نشاط رياضى وتمرينات الاسترخاء خلال فترة الحمل، تساعد وتسهل فى عملية الولادة. وببساطة أيضا ستشعر الحامل بأنها تتحسن بدنيا ونفسيا من خلال أداء النشاط البدنى.

ما يجب على الحامل عمله عند بدء برنامج التمرينات البدنية:

١ – استشيرى الطبيب قبل البدء فى البرنامج.

٢ – حاولى تثبيت زمن التدريب ٢٠ – ٣٠ دقيقة يوميا فترة زمنية كافية.

٣ – ارتدى ملابس مريحة واسعة.

٤ – أدى التمرينات الأرضية على مرتبة مريحة أو على سجادة.

٥ – أدى تمرينات الجلوس مع تقاطع الساقين أو ثنى الركبتين يوميا. أما إذا كانت لديك دوالى الرجلين فلا تؤدى هذه التمرينات.

٦ – حاولى الانتقال من أداء تمرين إلى أداء تمرين آخر بهدوء وسهولة.

٧ – تنفسى بعمق قبل وبعد كل تمرين. أدى تمرين من تمرينات التنفس.

٨ - لاحظى جيداً ما تشعرين به عند الأداء وعند الاسترخاء. تخلصى من أى شيء يضايقك أو يضايق الجنين.

٩ - إجعلى كل حركة ذراع أو رجل تأخذ مداها الكامل مع ملاحظة راحتك، وأن العضلات التى لا تعمل تكون فى حالة استرخاء بدون أى شد.

١٠ - إنهى التدريب اليومى بأداء بعض تمرينات التنفس من البطن وكذلك تمرينات الاسترخاء.

مالا يجب أن تعمله الحامل:

١ - لا يجب أن تصل الحامل إلى الحد المؤلم عند أداء التمرين بل يجب الوصول للحالة والحد لما قبل الألم مباشرة.

٢ - لا يجب أن تسرعى إلى أداء التمرينات بل يجب أن تتمهلى وتأخذى وقتك الكاف للوصول إلى الرغبة فى أداء التمرينات.

٣ - لا تؤدى التمرينات التى نحذر من أدائها.

٤ - لا تعلقى رأسك عالياً عند أداء تمرين ثنى الجذع أماما أسفل ولكن اجعلى رأسك بين يديك. هذا التمرين عموما قد يؤدى أحيانا إلى شعور الحامل بالدوخة نظراً لاندفاع الدم إلى الرأس.

٥ - لا تؤدى التمرينات فى حجرة أو مكان سيىء التهوية. تأكدى من حسن تهوية الحجرة.

٦ - لا ترتدى حذاء عند أداء تمرينات المرونة ومطاطية العضلات.

٧ - لا تستمرى فى الرقود على الظهر لفترات طويلة لأداء التمرينات ابتداء من الشهر الخامس للحمل. عندما تستلقى على ظهرك اثنى ركبتيك وضعى قدميك بكاملها على الأرض مع رفع الحوض قليلا عن الأرض.

٨ - الظهر المسطح الملاصق للأرض يتسبب فى تقليل تزويد الجنين بالأكسجين.

٩ - لا تؤدى تمرينين متتاليين للرقود على الظهر. يفضل أداء تمرين الرقود على الظهر والذى يليه تمرين الرقود على الجانب ثم العودة لتمرين آخر للرقود على الظهر.

١٠ - لا تؤدى تمرين حجل أو وثب أو تنطيط.

١١ - لا تؤدى التدريب عندما تكونى مريضة، أدى تمرينات التنفس فقط.

١٢ - لا تعملى على رفع درجة حرارة الجسم كثيرا، فإن فى ذلك خطر شديد على الجنين، لا تؤخذى حمامات ساخنة أو سونا.

١٣ - لا تمسكى تنفسك أثناء التمرينات، تنفسى بحرية.

١٤ - لا تثنى مفصل القدم أماما بحيث تشير الأصابع للأمام فإن ذلك يتسبب فى تقلص (كرامب) عضلة سمانة الرجل، وبدلا من ذلك اثنى مفصل القدم للخلف نحو الساق.

١٥ - لا تؤدى التمرينات مباشرة بعد الأكل. انتظرى من ١ - ٢ ساعة.

١٦ - لا تصومى أثناء الحمل. استشيرى الطبيب أولا.

١٧ - لا تؤدى تمرينات الحوامل إلا بعد استشارة الطبيب.

تحذير هام:

إذا ظهرت العلامات التالية توقف الحامل أداء التمرينات البدنية ويجب استشارة الطبيب فورا:

١ - وجود نزيف فى المهبل.

٢ - استمرار الانقباضات العضلية بعد التمرين، فوجود انقباضات عضلية بعد التمرين شىء طبيعى، ولكن استمرار هذا الانقباض غير طبيعى ويمكن استشارة الطبيب فى ذلك.

٣ - وجود صداع مستمر أو ميل للقىء.

٤ - وجود أنيميا لدى الحامل.

٥ - تعب أكثر من اللازم.

٦ - ورم مفاجىء فى مفصل القدم أو اليدين أو الوجه.

٧ - ورم أو آلام أو احمرار في عضلة سمانة الرجل.

٨ - خروج أى سائل متدفق من المهبل.

التمرينات البدنية الهوائية

تعتبر سلامة عمل القلب والرئتين هما جوهر وهدف برنامج اللياقة البدنية لأى فرد وخاصة الحامل. وإذا أرادت الحامل قياس مستوى لياقتها البدنية فانها تقيس قدرة أداء جهازها الدورى التنفسى أثناء أداء برنامج التمرينات البدنية الهوائية. والقياس ببساطة يتمثل فى مقدار زمن استمرار الحامل فى أداء التمرينات الهوائية قبل ظهور التعب. وكلما زاد هذا الزمن كلما كانت لياقة عمل الجهاز الدورى التنفسى أكبر.

ونظراً للتغيرات البدنية التى تحدث للحامل خلال فترة الحمل فيجب عليها أن تراجع فى كل مرة تؤدى فيها التمرينات البدنية الهوائية حالة لياقتها البدنية، إذ أنه مع التقدم فى أشهر الحمل يصبح من واجب الحامل أن تحافظ على درجة معقولة لازمة من اللياقة البدنية الهوائية أكثر من اهتمامها بقوة وشدة أداء التمرينات البدنية.

والتمرينات البدنية الهوائية تجعل الحامل قادرة على مقابلة المجهود البدنى العضلى المطلوب فى الحياه العامة بسهولة. كما أن سلامة الجهاز الدورى التنفسى للحامل تجعلها تستطيع أن تؤدى نشاطاً رياضيا لمدة تتراوح من ١٥ - ٢٠ دقيقة بدون أن تشعر بالتعب.

وهناك نوعان من النشاط البدنى الهوائى:

أ - أنشطة ينصح للحامل بأدائها كالجرى البطىء والسباحة وركوب الدراجات واختراق الضاحية والمشى.

ب - أنشطة أخرى لا ينصح ولا يستحب للحامل بأدائها كألعاب السلة والطائرة والقدم و الهوكى والتنس والجولف إذ يتطلب أداؤها لف ودوران الجذع، أو الانطلاق المفاجىء والوقوف المفاجىء، مما يؤثر على عضلات ومفاصل الحامل وعلى راحة الجنين داخل الرحم.

والطفو فى السباحة يخفف من الضغط على مفاصل الحامل كما أن هناك أنواع من التمرينات تؤدى داخل حمام السباحة تساعد على الاسترخاء والتخلص من فضلات التعب العضلى.

والجرى الخفيف البطىء تدريب هوائى ممتاز، فإذا كانت الحامل فى شهرها السابع تشعر بالراحة أثناء الجرى الخفيف لمده من ١٥ - ٢٠ دقيقة فعليها أن تستمر فى ذلك، ويمكن اختصار مسافة الجرى مستقبلا. المهم أن تشعر الحامل بالراحة والسعادة أثناء الحمل. والمشى مهم خاصة فى الأشهر الأخيرة من الحمل.

واختيار الحامل للملابس الرياضة هام لراحتها أثناء أداء التمرينات، وعموما فالملابس الملائمة يجب أن تكون واسعة بحيث تسمح للحامل بأن تتحرك بسهولة. والحامل لا يجب أن ترتدى ملابس مطاطة بأحزمة قويه. والأحذية يجب أن تكون خفيفة ومرنة وليست صلبة. كما يجب أن تمتنع الحامل عن ارتداء الحمالات لأنها تعوق الدورة الدموية ولا تساعد على التنفس السليم براحة.

وتؤدى التمرينات البدنية الهوائية ثلاث مرات أسبوعيا على الأقل، وتكون زمن كل وحدة يومية ١٥ دقيقة بالإضافة إلى خمس دقائق تمرينات تدفئة قبل بدء التمرينات الهوائية ثم خمس دقائق تمرينات تهدئة بعد انتهاء التمرينات حتى يعود الجهاز الدورى التنفسى إلى حالته الطبيعية.

واختبار «الكلام» هو أفضل طريقة للتعرف على شدة وقوة التمرينات بالنسبة لقدرة الحامل. فهو مؤشر للحامل لعدم قيامها بأداء التمرينات الهوائية بشدة أكثر مما هو مطلوب منها. وهو يعنى تحدث الحامل أثناء المشى أو الجرى مع زميله تجرى معها. فإذا وجدت الحامل أنها أثناء الجرى تتكلم بطريقة سهلة فيعنى هذا أن شدة الجرى (التمرين) مناسبة لها، أما إذا وجدت صعوبة فى الكلام فعليها أن تقلل من الجهد المبذول أو تتوقف للحظات لاسترداد الأنفاس ثم الاستمرار فى الجرى مع بذل مجهود أقل مناسباً لها.

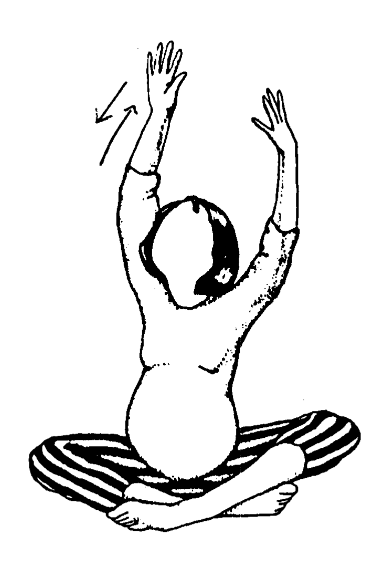
تمرينات التدفئة

يعلم الرياضيون جميعا أهمية عملية التدفئة بالتمرينات قبل بدء أى مجهود رياضى قوى، وتمرينات التدفئة تشمل تمرينات إطالة العضلات ومرونة المفاصل التى تتأثر بشدة مع المجهود العنيف إذا لم تعد من قبل فالعضلات الباردة تتجاوب ببطء مع المجهود، وقد يترتب على ذلك تمزق العضلات. لذلك يجب على الحامل أن تهتم جيداً بتمرينات التدفئة قبل أن تمارس التمرينات القوية.

ومع التقدم فى الحمل ترتخى مفاصل الجسم خاصة مفصل الحوض حتى تساعد فى عملية الوضع. ومع ذلك فإن هذا التطور الطبيعى يجعل الحامل حساسة وسريعة لاحتمال التعرض للإصابة، خصوصا فى الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل، لذلك فإن تمرينات التدفئة هى أفضل طريقة تعمل حول تأثير ارتخاء المفاصل. وعلى الحامل أن تؤدى هذه التمرينات قبل أى تمرينات أخرى، مع مراعاة أن تمرينات الإطالة للعضلات ومرونة المفاصل يجب أن تؤدى ببطء.

التمرين الأول (شكل ٤)

تبادل مد الذراعين



شكل (٤)

طريقة الأداء:

- تقف الحامل (أو تجلس) وظهرها مستقيماً والذراعين مثنيتين.
- ترفع الذراع اليمنى عالياً ببطء أقصى ما يمكن من كتفها.
- ثم تحاول ثنى هذه الذراع على الكتف، وفى نفس الوقت ترفع الذراع اليسرى عالياً.
- يكرر التمرين.

التمرين الثانى (شكل ٥)

مد عضلة سمانة الرجل



شكل (٥)

- تقف الحامل أمام الحائط وتضع وجه اليد عليه وتبعد عنه مقدار الذراعين.
- تضع رجلاً أماماً وأخرى خلفاً بحيث تكون مفرودة تماما وجميع القدم حتى الكعب ملاصقة للأرض.
- تثنى الرجل الأمامية بالتدريج مع محاولة لمس الحائط بالساعد وميل الجذع أماماً.
- يلاحظ عدم رفع كعب الرجل الخلفية.
- عندما تشعر الحامل بأن عضلة سمانة الرجل قد امتدت أقصى ما يمكن يمكنها ثنى الركبة الخلفية قليلا حتى لا تصاب عضلة سمانة الرجل.
- يؤدى التمرين بالرجل الأخرى.
- يكرر التمرين عدداً من المرات.

التمرين الثالث (شكل ٦)

ثنى الركبتين



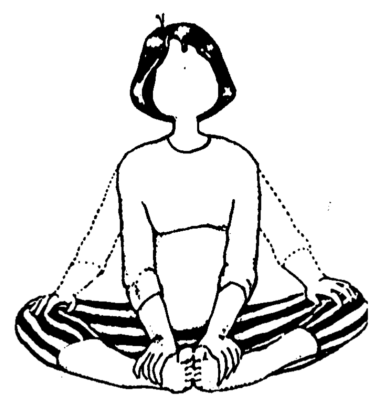
شكل (٦)

طريقة الأداء:

- تقف الحامل منتصبة القامة مع ثنى الذراعين على الصدر.
- تثنى ركبتيها ببطء حتى تصل إلى انثناء الركبتين لآخر مداهما.
- تضع الكوعين على الركبتين مع محاولة فرد الجزء الأسفل من الظهر بحيث يصبح الظهر مستقيما مع ثنى الرأس خفيفا للأمام.
- هذا الوضع يريح الشد العضلى خاصة فى منطقة أسفل الظهر عندما تشعر الحامل بتعب فى هذه المنطقة.
- تقوم الحامل من هذا الوضع بمد الركبتين ببطء للوقوف على القدمين.
- يكرر التمرين.

التمرين الرابع (شكل ٧)

مد الفخذين



شكل (٧)

عند عملية الولادة قد تحتاج الحامل إلى فتح الرجلين وبقائهما مفتوحتين لفترة زمنية طويلة. وإطالة عضلات داخل الفخذ عن طريق التمرينات يعتبر إعدادا جيدا لهذا الوضع.

طريقة الأداء:

تجلس الحامل على الأرض مع مراعاة:

- لصق أسفل القدمين والكعبين معا.
- سحب الساقين والقدمين نحو الفخذين مع وضع اليدين على الركبتين وضغطهما لأسفل لمدة عشر ثوان.
- الاسترخاء مع وضع اليدين على القدمين فترة أخرى.
- تكرار ضغط الركبتين بخفة باليدين نحو الأرض لمدة عشر ثوان.

من المهم أن تلاحظ الحامل أن يؤدى التمرين ببطء مع عدم ارتداد الركبتين عند الضغط بل يستمر الضغط إلى أسفل بخفة.

التمرين الخامس (شكل ٨)



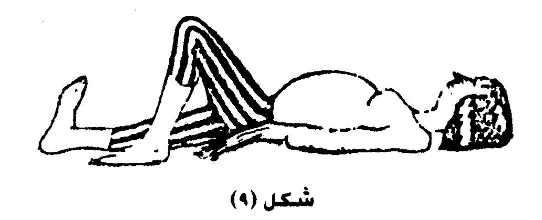
شكل (٨)

هذا التمرين يجب أن يؤدى باحتراس تام ويجب إيقاف التمرين عند الإحساس بأى شد غير مطلوب.

طريقة الأداء:

- تجلس الحامل مع فتح رجليها جانبا لأقصى قدر ممكن مع ملاحظة مد الركبتين وعدم ثنيهما.
- تحاول الحامل بيدها اليمنى لمس أبعد مكان ممكن من ساقها اليمنى مع رفع الذراع اليسرى حلقة فوق الرأس.
- يكرر التمرين مرة جهة اليمين ومرة جهة اليسار عدد من (٥ - ١٠) مرات لكل جهة وفقا لقدرات الحامل.

التمرين السادس (شكل ٩)



شكل (٩)

تتعرض كثيرا الحامل إلى انقباض قوى مؤلم بعضلات سمانة الساق (كرامب)، وهذا التمرين يعطى الجسم امتداداً لعضلاته خاصة عضلات سمانة الساق وبذلك يقلل من آلام الانقباضات العضلية غير المطلوبة.

طريقة الأداء:

- تستلقى الحامل على ظهرها مع مد الرجل اليمنى وثنى الرجل اليسرى مع مراعاة وضع باطن القدم على الأرض واليدين بجانب الجسم.
- تثنى قدم الرجل المفرودة بحيث تشير أصابع القدم عاليا وخلفا نحو جسم الحامل التى تحتفظ بهذا الوضع نحو ١٠ عدات (ثوان).
- وفى نفس الوقت تضغط الحامل بالتقوس القطنى من العمود الفقرى (أخره من أسفل) نحو الأرض ليلامس أسفل الظهر الأرض ويصبح مسطحا.
- وفى نفس الوقت أيضاً تضغط الحامل ركبتها لتلامس الأرض.
- يكرر التمرين بالرجل الأخرى.
- يكرر التمرين ٣ - ٥ مرات لكل ساق.

ملاحظة هامة:

من المهم أن تقوم الحامل بأداء تمرينات مطاطية العضلات ومرونة المفاصل السابقة قبل البدء فى أداء التمرينات البدنية الهوائية (أروبيك).

التمرين السابع (شكل ١٠)



شكل (١٠)

طريقة الأداء:

- اجلسى مع تقاطع الرجلين.
- امسكى القدم اليمنى باليد اليسرى مع وضع اليد اليمنى فوق الركبة اليمنى.
- ارفعى الرجل اليمنى عالياً ثم حركيها بهدوء من مفصل الفخذ من جهة إلى أخرى من ٥ - ١٠ مرات.

التمرين الثامن (شكل ١١)



شكل (١١)

طريقة الأداء:

- اجلسى مع تقاطع الرجلين.
- ارفعى الرجل اليمنى عالياً ثم امسكيها من جانبها الأسفل بالساعدين واليدين بحيث تسند الساق على الساعدين.
- إذا كان هذا الوضع صعباً يكفى مسك القدم اليمنى باليد اليسرى والركبة اليمنى باليد اليمنى.
- حركى رجلك يمينا ويسارا من جهة إلى أخرى. لا تستخدمى اليدين فى تحريك الرجل ولكن استخدمى فقط الرجلين.
- يمكن من هذا الوضع عمل دوائر بكوع الذراع اليسرى (٥ - ١٠ دائرة).
- انزلى رجلك اليمنى وقومى بعمل تمرين تنفس من ١ - ٢ مرة.
- بعد أداء التمرين ومع وضع الجلوس اغمضى عينيك وحاولى الاسترخاء لمدة ثوان.

ملاحظات:

١ - قد تكون هناك صعوبة فى أخذ الوضع المطلوب الصحيح عند بدء التمرين لذلك خذى الوضع الذى يريحك ومع تكرار التمرين ستجدين أنك وصلتى إلى الوضع الصحيح.

٢ - هذا التمرين مفيد جدا لأنه سيقوى مجموعة العضلات التى تجعلك تجلسين بدون شعور بصعوبة الجلوس.

٣ - فى أواخر الحمل ستجدين صعوبة فى أداء التمرين فلا مانع من عدم أداء التمرين.

التمرين التاسع

دوران مفصل القدم

طريقة الأداء:

- تجلس الحامل على كرسى مع مد الرجلين مع ملاحظة أن يكون ظهرها مستقيما.
- تقوم الحامل بدوران القدم اليمنى حول مفصلها مبتدأ بتحريك القدم خارجا ثم خلفا ثم داخلها ثم أمامًا ٥ مرات.
- يكرر التمرين بالقدم اليسرى.
- ثم يكرر الدوران بالقدم اليمنى بدءا من الدوران داخلا ثم خلفا وخارجا ثم أماما ثم يؤدى التمرين بالقدم اليسرى.

التمرين العاشر

ثنى ومد القدمين

طريقة الأداء:

- تجلس الحامل مع مد رجليها أماماً.

- تقوم بمد القدمين أماما بقوة وتثبت لمدة ١٠ ثوان ثم تثنى القدمين خلفا وتثبت لمدة عشر ثوان.
- بعد ذلك تقوم الحامل بمد وثنى القدمين معا ١٠ مرات.
- يكرر التمرين بقدر استطاعة الحامل.

ملحوظة:

قد يتسبب عن مد القدمين أن يحدث انقباض (كرامب) فى عضلات الأصابع وللتغلب على ذلك ترفع الأصابع لأعلى وتبقى على هذا الوضع حتى يذهب الكرامب.

تمرينات الرقبة

لهذه التمرينات عدة فوائد وهى كالآتى :

١ - تسكن من آلام الرقبة وتريحها وتستريح الحامل بعدئذ من هذه الآلام المتسببة عن الشد فى عضلات الرقبة .

٢ - تجعل الرقبة والكتفين مسترخية وسهلة الحركة والانثناء بدون شد وألم .

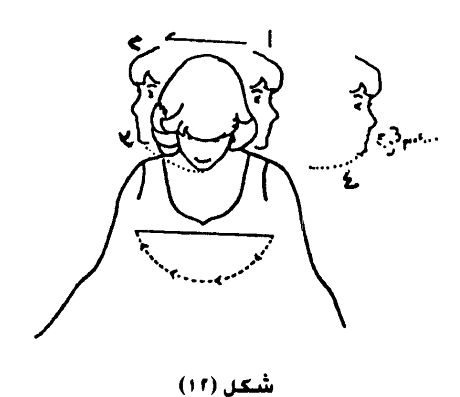
٣ - تساعد على استرخاء عضلات الوجه والصدغ .

٤ - هى مفتاح الاسترخاء العضلى العام .

٥ - تقوى وتعطى المرونة المطلوبة لعضلات المنكبين والكتفين .

٦ - الحركة فيها محددة فى الحدود التى لا تجعل الحامل تشعر بالألم .

التمرين الأول (شكل ١٢)



شكل (١٢)

طريقة الأداء:

- الجلوس المريح مع استقامة الظهر - اغمضى عينيك - اسقطى رأسك باسترخاء أماما بحيث تلمس ذقنك أعلى الصدر .

- مع ثبات الكتفين ابدئى ببطء بتحريك ذقنك نحو كتفك الأيمن حتى تصل فوقه ثم حركى ذقنك فى اتجاه الكتف الأيسر ببطء حتى تصبح فوقه .
- عندما تصل الذقن إلى الكتف الأيسر حاولى جعل عضلات خلف الرقبة فى حالة استرخاء بحيث تسمح لذقنك بالسقوط بالقرب من جسمك ما أمكن .
- حركى ذقنك وهى ساقطة أمام الصدر من جهة اليسار إلى جهة اليمين .
- يكرر التمرين عدة مرات وتستغرق كل مرة حوالى ١٥ ثانية .
- تأكدى أن حركة الرأس سهلة وليس بها تشنج وشد عضلى .
- يكرر التمرين من الجهة الأخرى .
- أدى تمرين التنفس مرة واحدة ثم استرخى .

ملاحظات:

١ - يؤدى هذا التمرين فى بدء أداء التدريب اليومى .

٢ - قد تسمعين أو تشعرين بطقطقه فى رقبتك، لا تنزعجى فهذا أمر طبيعى .

٣ - يمكنك أن تؤدى هذا التمرين فى أى وقت حتى وأنت تجلسين أمام التليفزيون .

٤ - هذا التمرين مفيد جدا للحوامل الذين يعملون فى المكاتب ويقضون وقتا كبيرا ينظرون لأسفل .

٥ - هذا التمرين يزود الحامل بالنشاط والطاقة بسرعة .

التمرين الثانى

طريقة الأداء:

- اجلسى مستريحة على كرسى مع العمل على استقامة الظهر.
- اجعلى الرأس فى وضعها الطبيعى على استقامة الظهر.
- اثنى الرأس جانبا جهة اليمين فى اتجاه الكتف الأيمن مع ملاحظة عدم لف الرأس ويبقى النظر للأمام - تؤدى الحركة ببطء.
- حركى الرأس جهة الكتف الأيسر ببطء مع بقائها فى وضعها الطبيعى والنظر للأمام.
- حركى الرأس مرة أخرى نحو الكتف الأيمن ثم الأيسر.
- يكرر التمرين ١٠ مرات.
- لاحظى أن يكون التنفس طبيعيا ولا تكتمى نفسك.

ملاحظات:

- لا تحركى كتفك ولكن فقط الرأس.
- ضرورة مراعاة الحامل حرية التنفس أثناء الحركة.
- يمكنك أداء هذه التمرينات عدة مرات فى اليوم الواحد حتى أثناء العمل، وذلك للعمل على راحة عضلات الرقبة.

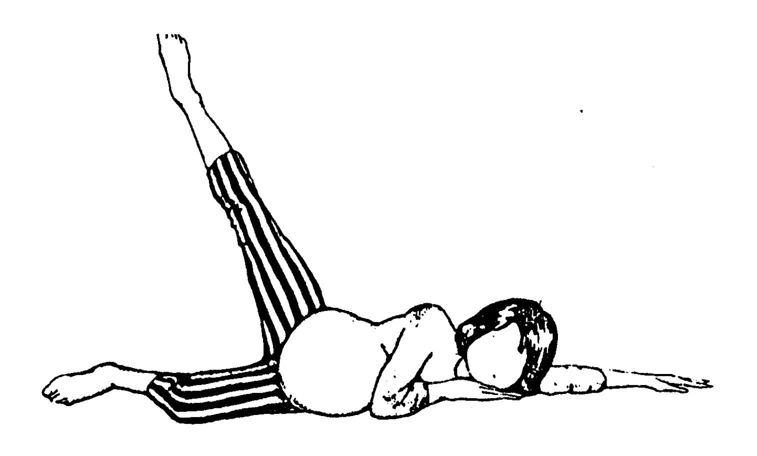
تمرينات الرجلين

هناك احتمال أن تصاب الحامل بدوالى الأوردة بسبب التغيرات التى تحدث خلال الحمل فى الدورة الدموية. وتمرينات الرجلين والقدمين تساعد فى ضخ الدم من الرجلين إلى القلب وبذلك تساعد فى منع إصابة الحامل بدوالى الأوردة التى تحدث فى الرجلين.

يضاف إلى ذلك أن تقوية عضلات الرجلين والبطن، والظهر والحوض والمنكبين تساعد الحامل فى حمل الوزن الزائد الذى يحدث لها بسبب الحمل. فعضلات الرجلين القوية تمنع آلام ظهر الحامل التى تتسبب من الضغط على أعصاب الظهر.

التمرين الأول (شكل ١٣)

رفع الرجلين جانباً



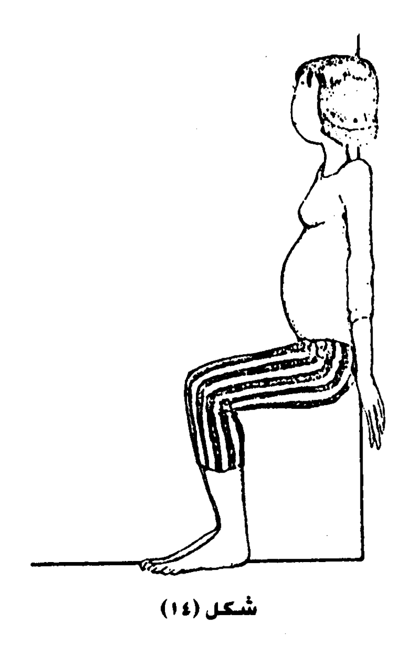
شكل (١٣)

طريقة الأداء:

- ترقد الحامل على جانبها ثم تثنى الركبة الملاصقة للأرض.
- ترفع الحامل الرجل العليا عاليا ثم تخفضها من ٥ - ١٠ مرات مع ملاحظة الراحة لثوان بين كل مرة.
- يكرر التمرين بالرجل الأخرى.

التمرين الثانى (شكل ١٤)

الكرسى الخيالى



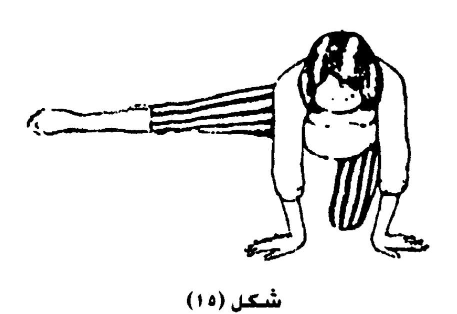
شكل (١٤)

طريقة الأداء:

- تلصق الحامل ظهرها بالحائط ثم تثنى ركبتيها كأنها تجلس على كرسى بحيث يكون الفخذان موازيين للأرض.
- توضع اليدان مسترخيتين بجانب الجسم.
- تحتفظ الحامل بهذا الوضع لمدة ٥ ثوان مع ملاحظة أن يكون تنفس الحامل طبيعياً وبدون حبس النفس.
- ثم تتحرك الحامل ببطء مرة أخرى للوقوف ملاصقة للحائط.
- بعد راحة ٥ ثوان يكرر التمرين.

التمرين الثالث (شكل ١٥)

رفع الرجل جانباً



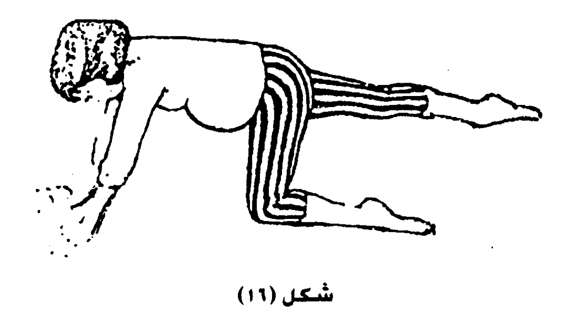
شكل (١٥)

طريقة الأداء:

- تجثو الحامل على ركبتها ويديها (كما فى الصورة) مع ملاحظة أن يكون الظهر مستقيما والرأس على امتداد الظهر ومسترخياً.
- تقوم الحامل برفع رجلها جانبا مع مد الركبة ثم تثنى الركبة وتعود للوضع الابتدائى وتكرر التمرين بالرجل الأخرى.
- يؤدى التمرين من ٥ - ١٠ مرات لكل رجل.

التمرين الرابع (شكل١٦)

رفع الرجل خلفا



شكل (١٦)

طريقة الأداء:

- تجثو الحامل على أربع مع استقامة ظهرها ورأسها مسترخيا .
- تقوم الحامل برفع رجلها اليمنى خلفا مع مد الركبة .
- تحرك الحامل الرجل عاليا ثم أسفل مع الاحتراس من ٣ - ٥ مرات .
- يلاحظ بقاء الظهر مستقيما .
- يكرر التمرين بالرجل الأخرى .

ملاحظة تحذيرية :

إذا لم تكن الحامل قادرة على بقاء ظهرها مستقيماً وعدم هبوط البطن ، أو إذا كانت تشكو من آلام فى ظهرها أو بطنها فعليها الابتعاد عن جميع التمرينات من وضع الجثو (الاستناد على أربع) .

وكما سبق وأن ذكرنا فإن التمرينات من وضع الجثو تعتبر تمرينات ممتازة لتخفيف وإزالة الضغط الزائد على الظهر الذى يسببه الجنين . ومع ذلك فإنه إذا كانت عضلات بطن وظهر الحامل ضعيفة جدا لا تستطيع رفع الظهر ليبقى مستقيما فإن أداء تمرينات الجثو قد تزيد من آلام الظهر .

التمرين الخامس (شكل ١٧)



شكل (١٧ - أ)

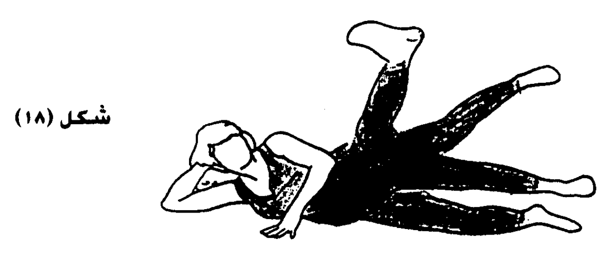


شكل (١٧ - ب)

طريقة الأداء:

- اجلسى مع تقاطع الساقين واستناد الظهر مستقيما على الحائط وتكون الرأس والكتفان مرفوعين عالياً على استقامة الظهر.
- ضعى يدك اليسرى على الأرض للاستناد عليها، ومسك قدمى القدم اليمنى باليد اليمنى . (شكل ١٧ أ)
- ابدئى ببطء فى مد ركبة الرجل اليمنى وفردها عالياً ثم اثنى الركبة مرة أخرى ثم افرديها وهكذا من ٥ - ١٠ مرات.
- من وضع فرد الرجل عالياً حركى الرجل من جانب إلى آخر عدة مرات من ٥ - ١٠ . (شكل ١٧ ب).
- كررى التمرين من الجهة الأخرى بالرجل اليسرى والاستناد على الأرض باليد اليمنى.

التمرين السادس (شكل١٨)



شكل (١٨)

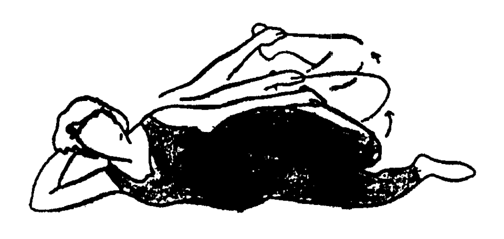
طريقة الأداء:

- استلقى على الأرض على جانبك الأيمن.
- ضعى رجليك ملتصقتان، أسندى جانب رأسك على يد ذراعك المثنية من الكوع.
- اجعلى جسمك على خط واحد فوق الأرض.
- اثنى رجلك اليمنى الملاصقة للأرض لتحفظى توازنك.
- اثنى ركبتك اليسرى وارفعيها عاليا.
- ابقى على هذا الوضع ثابتة لمدة من ١٠ - ٣٠ ثانية.
- تأكدى من أن عضلات الفخذ وعضلة سمانة الرجل قد امتدت وليست متقلصة مع ملاحظة أن تتنفسى طبيعياً.
- اديرى قدمك فى دوائر من مفصل القدم من ٥ - ١٠ مرات ثم حركى صوابع قدمك.
- اعملى دوائر أمامية بالرجل كاملة ويكون مركز حركة الرجل مفصل الفخذ (عدد ٥ - ١٠)، ثم دوائر خلفية بنفس الطريقة.

ملاحظة هامة : عند عمل الدوائر يجب أن تتأكدى جيدا من عدم رجوع الرجل خلفا. تصورى أن خلفك حائط يمنع من تحرك الرجل خلفاً.

- يكرر التمرين بالجهة الأخرى مع عمل تمرينات تنفس بعد كل أداء.

التمرين السابع (شكل١٩)



شكل (١٩)

طريقة الأداء:

- استلقى على الأرض على جانبك الأيمن، مع وضع الرأس على اليد المثنية من الكوع كما فى التمرين السابق.
- اثنى ركبة الرجل العليا خلفا ثم امسكى مفصل قدمك بيد الذراع العليا.
- اسحبى رجلك العليا المثنية خلفا بيد الذراع العليا.
- برفق ارفعى رجلك عالياً مع بقاء الذراع ممتدة واليد ممسكة بساق الرجل.
- اشعرى بالشد العضلى فى الرجل والذراع والظهر.
- احتفظى ثابتة بهذا الوضع (التقوس خلفاً) لمدة من ١٥ - ٣٠ ثانية أو بقدر ما تستطيعين بدون أن تتعبى، ثم انزلى الرجل ببطء.
- كررى التمرين بالجهة الأخرى.
- إذا وجدت صعوبة فى أداء التمرين اثنى قليلا ركبة الساق ولكن تبقى الذراع ممتدة.

فوائد تمرينات الرجلين:

١ - تقوى هذه التمرينات عضلات البطن خاصة المائلة والرأسية وعضلات الظهر والمنكبين وعضلات الرجلين خاصة الفخذين وتقوى الكتفين.

٢ - كما تطيل عضلات المقعدة وعضلات سمانة الرجل.

٣ - مرونة جميع مفاصل منطقة الحوض تساعد على تقليل استسقاء الرجلين (ورم).

٤ - تساعد فى تخفيف آلام الظهر.

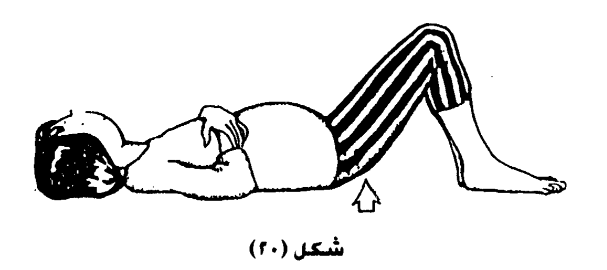
ملاحظات:

- عند عمل دوائر بالرجل، ابدئى بعمل دوائر صغيرة عند بداية التمرين ثم زيدى من اتساع الدوائر. هذا الأداء مهم جدا إذ يترتب عليه مرونة منطقة الحوض مما يكون إعداداً جيدا لعملية الولادة.
- عندما تصلين للشهور الأخيرة من الحمل فربما تجدين صعوبة فى عمل دوائر بالرجلين نظرا لزيادة ثقلها وفى هذه الحالة اثنى الرجل العليا وحركيها كأنك تركبين دراجة.
- فى آخر أشهر الحمل يصبح غالبا مفصل الفخذ حساسا، لذلك يمكن إنقاص عدد مرات أداء كل تمرين.

تمرينات أسفل الظهر

إن أهم تمرينات لمنع آلام الظهر وراحته هى تلك التى تطيل عضلات أسفل الظهر (القطن) وعضلات خلف الفخذ والتمرينات التى تقوى عضلات البطن. وهذه التمرينات قوية ويجب أن تؤدى بإتقان تام.

التمرين الأول (شكل ٢٠)



شكل (٢٠)

طريقة الأداء:

- تستلقى الحامل على ظهرها واضعة يديها فوق صدرها وتثنى مفصلى الركبتين.
- تقوم الحامل بضغط الجزء الأسفل من الظهر ليلامس الأرض مع دوران الحوض عالياً.

• فوائد التمرين:

* هذا التمرين يريح الحامل ويزيل آلام الضغط على هذا الجزء من العمود الفقرى.

* هذا التمرين يعتبر أساساً للوصول لقوام جيد للحامل ويجب أن يؤدى يومياً.

التمرين الثانى

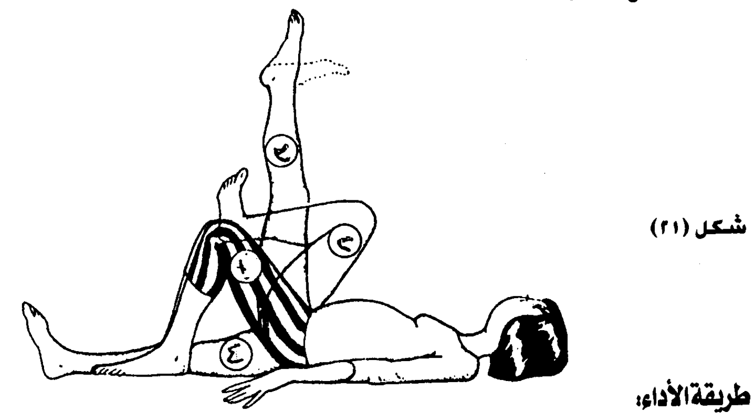
طريقة الأداء:

- تقف الحامل وظهرها ملاصقاً للحائط الذى تبتعد القدمان عنه مسافة نصف قدم.
- تقوم الحامل بضغط الجزء الأسفل من الظهر نحو الحائط مع انقباض عضلات البطن ودوران الحوض للأمام وأعلى.
- يبقى الكتفان مسترخيان.
- تحافظ الحامل على هذا الوضع لمدة ١٠ ثوان (عدات) ثم تسترخى ويكرر التمرين.

التمرين الثالث

نفس التمرين السابق ولكن مع جلوس الحامل على كرسى.

التمرين الرابع (شكل ٢١)



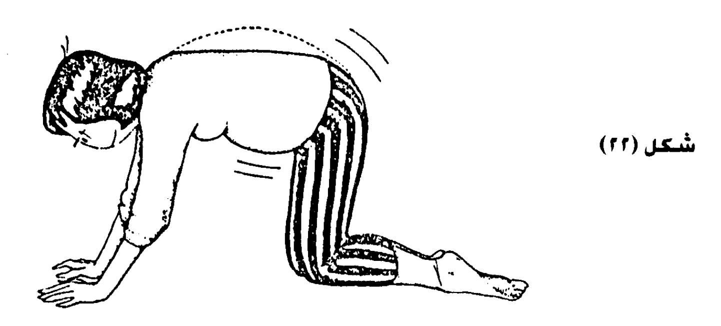
شكل (٢١)

طريقة الأداء:

- تستلقى الحامل على ظهرها مع ثنى الركبتين.
- يبدأ التمرين بأن تحرك الحامل رجلها نحو بطنها ② ثم تمد الركبة لرفع الرجل زاوية قائمة مع البطن ③ ثم تخفض الرجل أسفل مع امتداد الركبة ④ ثم ثنيها للوصول للوضع الابتدائى ① ثم يؤدى التمرين بالرجل الأخرى.
- يكرر من ٥ - ١٠ مرات لكل رجل.

التمرين الخامس (شكل ٢٢)

الجثو الأفقى مع تحريك الحوض



شكل (٢٢)

هذا التمرين ممتاز وله أهداف متعددة، فهو يسرع فى تخفيف آلام أسفل الظهر حيث أن هذا الوضع يجعل الرحم يسقط أماما، ويخفف وزن الجنين الواقع على الظهر وكذلك أعصاب ومفاصل الحوض، لهذا السبب فهو يمكن أداؤه عندما يأتى المخاض للحامل. ويقوى هذا التمرين عضلات البطن لأنها تعمل ضد الجاذبية الأرضية وبذلك فهو يحسن من قوام الحامل وينصح أن تقوم الحامل بعمل هذا التمرين كثيرا.

يؤدى هذا التمرين خصوصا بعد التمرينات الهوائية مثل المشى والجرى البطىء التى قد تضغط أثناء أدائها على الرحم نحو الحوض، مما يؤثر على الأربطة التى تحمل الرحم وهو ما يجعل الحامل تشعر بوخزة (قرصة) فى أسفل البطن وفى خن الفخذ والتى تختفى مع أداء هذا التمرين.

طريقة الأداء:

- تأخذ الحامل وضع الجثو الأفقى كما فى شكل (٢٢) مع الاحتفاظ بالظهر مستقيما غير مقوس لأسفل، مع وضع الرأس بحيث يكون على استقامة الظهر والعمود الفقرى.

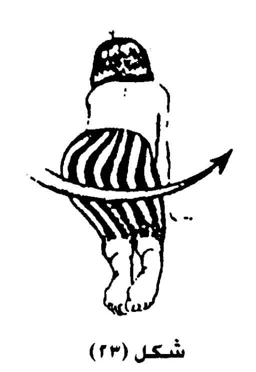
- تقوم الحامل بانقباض لعضلات البطن بحيث يتقوس الظهر عاليا مع ثنى المقعدة .
- هذا الوضع سوف يجعل قوس أسفل الظهر مستقيما .
- يؤدى التمرين ببطء ثم تقوم الحامل بتحريك أسفل الظهر والمقعدة ببطء مع الاسترخاء للوصول للوضع الابتدائى .
- يكرر التمرين ببطء عدة مرات .

ملاحظة هامة:

على الحامل أن تقبض عضلات البطن لمنع سقوط أسفل الظهر وذلك بسبب وزن الجنين .

التمرين السادس (شكل ٢٣)

مرجحة الحوض



شكل (٢٣)

طريقة الأداء:

- تأخذ الحامل وضع الجثو على أربع .
- تحريك كل من الرأس والحوض نحو اليسار وهذا يمد (يفرد) عضلات الجهة اليمنى .

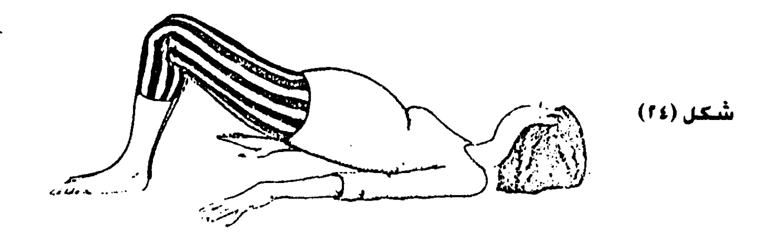
- ثم تقوم الحامل بعد ذلك بتحريك الرأس والحوض جهة اليمين ثم يكرر التمرين يميناً ويساراً. تلاحظ الحامل بقاء ظهرها مستقيما دائما وعدم هبوط البطن والجذع أثناء أداء التمرين.

- يجب أن يكون الأداء بطيئا مع تجنب السرعة.

* هذا التمرين يقوى ويطيل العضلات الجانبية للبطن ويخفف من آلام الضغط على العمود الفقرى.

التمرين السابع (شكل ٢٤)

الكوبرى



شكل (٢٤)

طريقة الأداء:

- استلقى على ظهرك مع وضع اليدين بجانب الجسم والركبتين مثنيتين.

- ارفعى الحوض عاليا ما أمكنك ثم اقبضى عضلات المقعدة والظهر والبطن فى آن واحد.

- احتفظى بهذا الانقباض لمدة ٥ - ٣٠ ثانية.

- يلاحظ عدم تقوس الظهر مطلقا.

- تنفسى طبيعيا.

- عند العودة للوضع الأصلى يبدأ الهبوط من الرقبة ثم أعلى الظهر ثم وسط الظهر وأخيرا أسفل الظهر.

تمرينات أعلى الظهر

التمرين الأول (شكل ٢٥)

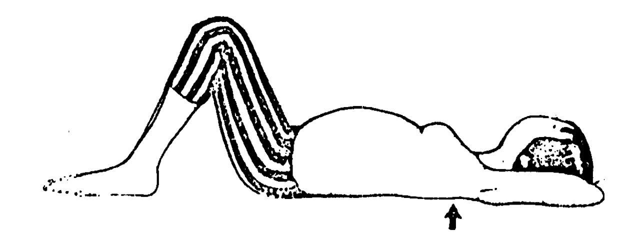


شكل (٢٥)

طريقة الأداء:

- تجلس الحامل على الأرض مع تقاطع الساقين ووضع اليدين مسترخيتين أمام الحامل على الساقين.
- تقوم الحامل برفع الكتفين عالياً حتى مستوى الأذنين مع أخذ نفس شهيق ثم تخفض الكتفين مع إخراج النفس (زفير).
- يكرر التمرين.

التمرين الثانى (شكل ٢٦)



شكل (٢٦)

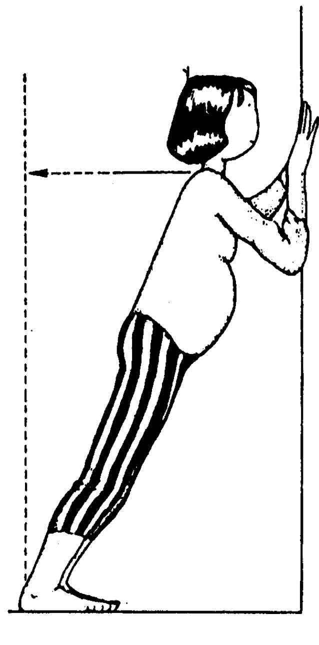
طريقة الأداء:

- تستلقى الحامل على ظهرها مع ثنى الركبتين، وتضع يديها تحت رأسها مع لمس الذراعين والكوعين للأرض.
- ترفع الحامل الجزء العلوى من الظهر عاليا بقدر ما تستطيع، وتبقى فى هذا الوضع ثابتة لمدة ٥ - ١٠ ثوان، ثم تهبط به على الأرض مرة أخرى.
- يكرر التمرين.

ملاحظة:

- توقف الحامل أداء التمرين إذا أحست بتعب أو تأثير على أسفل الظهر.

التمرين الثالث (شكل ٢٧)

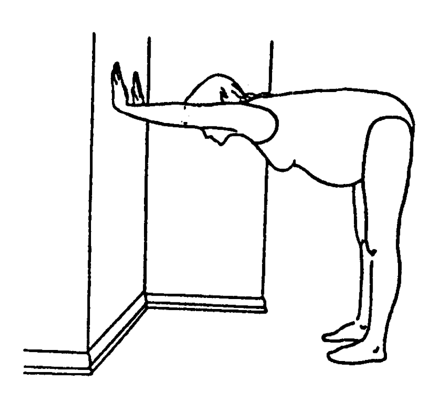


شكل (٢٧)

طريقة الأداء:

- تقف الحامل أمام الحائط مع وضع الساعدين وكفى اليدين على الحائط. ترجع الحامل قدميها للخلف لمسافة خطوة أو خطوة ونصف بحيث يصبح الجسم مستقيماً تماماً من الكتفين حتى الكعبين.
- تقوم الحامل بدفع الحائط بيديها مع مد مفصلى الكوعين ثم العودة ثانياً للوضع الأول.
- يؤدى التمرين حوالى ١٠ مرات.

التمرين الرابع (شكل٢٨)



شكل (٢٨)

طريقة الأداء:

- قفى أمام حائط وضعى كفى يديك على الحائط مع امتداد ذراعيك بدون انثناء من الكوعين.
- تحركى خلفا لوضع ميل الجذع أماماً حتى تشعرين بأن هناك إطالة فى عضلات ظهرك وذراعيك وفخذك.
- امكثى فى هذا الوضع ثابتة لمدة من ٣٠ ثانية حتى دقيقتين.
- تحركى نحو الحائط ببطء مع البدء فى رفع الرأس أولا ثم باقى الجسم.
- ادى تمرين تنفس ثم كررى التمرين مرتين.

فائدة التمرين:

يفيد هذا التمرين بالإضافة إلى إطالة عضلات أعلى الظهر إطالة عضلات الجسم كله.

التمرين الخامس (شكل ٢٩)



شكل (٢٩)

طريقة الأداء:

- اجلسى وظهرك مستقيم على الأرض أو على الكرسى.
- اثنى ذراعك اليسرى من الكوع وحركيها لتصبح خلف ظهرك بحيث يكون وجه اليد للخارج وظهر اليد مواجه لظهرك.
- ارفعى ذراعك اليمنى عالياً ثم اثنيها من الكوع وتحركيها خلف الظهر فى محاولة مسك اليد اليمنى لليد اليسرى .
- احتفظى ثابتة بهذا الوضع لفترة من ٥ - ٣٠ ثانية أو أكثر إذا كنت مازلت مستريحة ولم تتعبى، تنفسى طبيعيا بدون كتم النفس.
- ارفعى برفق ذراعك اليمنى عاليا واهبطى بذراعك اليسرى والعودة للوضع الطبيعى.
- ادى تمرين تنفس ثم بدلى وضع اليدين فى التمرين.



شكل (٣٠)

- إذا كانت هناك صعوبة فى إمكانية مسك اليدين خلف الظهر يمكنك أن تمسكى منديلا فى اليد العليا، وعند ثنى ذراعك امسكى المنديل بيدك اليسرى أيضا خلف الظهر (شكل ٣٠).

فائدة التمرين:

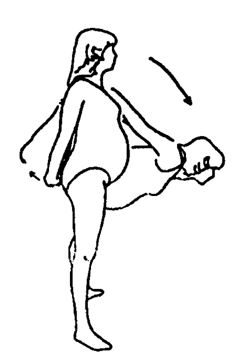
١ - يساعد فى تحسين الحامل التى لديها استدارة فى الكتفين أو زيادة فى القوس الظهرى.

٢ - يساعد فى إيجاد التوازن المضاد عندما يصبح صدر الحامل أكثر ثقلا.

٣ - تتخلص الحامل من الشد العضلى فى منطقة الكتفين وأعلى الظهر.

٤ - يقوى عضلات الظهر والذراعين والصدر وعضلات البطن المائلة.

التمرين السادس (شكل ٣١)



شكل (٣١)

طريقة الأداء:

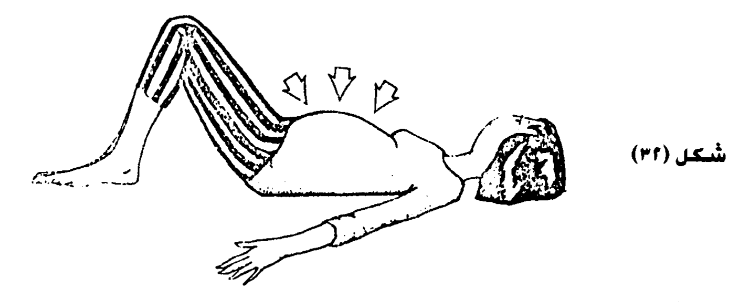
- قفى معتدلة مع فتح الرجلين ومسك اليدين خلف الظهر .
- ميلى بجذعك أماما بخفة مع رفع الذراعين عاليا وأخذ نفس (شهيق) ثم اضغطى الذراعين عالياً .
- ارفعى الجذع عالياً مع خفض الذراعين والزفير .
- كررى التمرين ٣ - ٤ مرات .

تمرينات البطن

تحتمل البطن أغلب التغيرات التى تحدث للجسم خلال الحمل. فعضلات البطن تعمل كحائط قوى ولكن مرن يسمح للجنين أن ينمو خلفها بأمان داخل الرحم. ولتتذكر الحامل أيضا أن عضلات البطن تعمل كجزء من مجموعة العضلات المساعدة للعمود الفقرى للاحتفاظ بقوام جيد.

وتتكون مجموعة عضلات البطن من أربعة أزواج من العضلات التى تعمل كحائط ليسند المحتويات الداخلية للبطن. كما أنها مهمة أيضا عند الولادة إذ أنها عندما تكون فى حالة جيدة تعمل كحركة طاردة تساعد فى عملية الوضع.

التمرين الأول (شكل ٣٢)

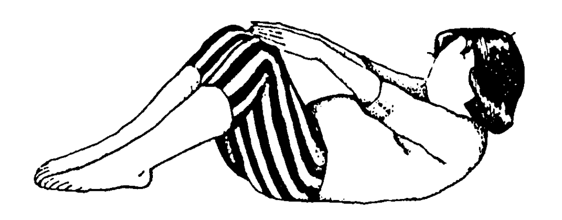


شكل (٣٢)

طريقة الأداء:

- استلقى على ظهرك مع ثنى ركبتيك.
- اقبضى عضلات بطنك بقوة مع الزفير جيدا.
- اضغطى أسفل الظهر ليلامس الأرض.
- يؤدى التمرين ببطء نوعا ما، ثم الاحتفاظ بالوضع لمدة (٥ثوان) ثم العودة إلى الوضع الأصلى.
- يكرر التمرين مع ملاحظة أن يكون التنفس طبيعيا خلال أداء التمرين.

التمرين الثانى (شكل ٣٣)



شكل (٣٣)

طريقة الأداء:

- استلقى على ظهرك مع ثنى الركبتين ووضع اليدين بجانب الجسم.
- ارفعى الصدر والذراعين للمس الركبتين باليدين وفى نفس الوقت يلف الحوض لأعلى.
- احتفظى بالوضع لمدة ٥ - ١٠ ثوان.
- عودى ببطء للوضع الأصلى بحيث تكون رأسك آخر جزء من جسمك يلمس الأرض. يلاحظ أن يكون أسفل القدم ملامس للأرض ولا ترفعى القدمين عن الأرض عند أداء التمرين.

التمرين الثالث (شكل ٣٤)

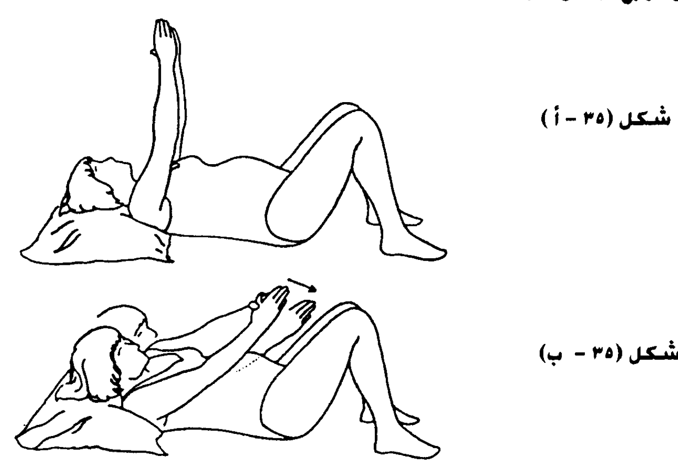


شكل (٣٤)

طريقة الأداء:

- استلقى على ظهرك مع ثنى الركبتين (كما فى التمرين السابق).
- اثنى فخذك من المفصل جانبا يساراً وفى نفس الوقت ارفعى الصدر والرأس عالياً مع مد الذراعين للمس جانب الفخذ الأيمن الخارجى بجانب الذراع اليسرى (إذا لم تستطيعى فيكفى لمس اليدين لجانب الفخذ).
- العودة ببطء للوضع الابتدائى والتكرار بالجهة الأخرى وهكذا.
- تنفسى بصورة طبيعية مع عدم كتم النفس.

التمرين الرابع (شكل ٣٥)



شكل (٣٥ - أ)

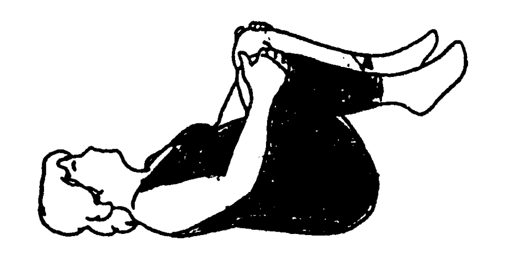
شكل (٣٥ - ب)

- استلقى على ظهرك مع وضع مخدة تحت رأسك ورفع الذراعين عاليا وثنى الركبتين مع وضع القدمين على الأرض مبتعدتين عن بعضهما باتساع الحوض ارفعى الذراعين عاليا (شكل ٣٥ -أ).
- الصقى الكفين معا، ثم ارفعى أعلى الصدر لمحاولة لمس الركبة اليمنى باليدين ما أمكن وفى نفس الوقت اخرجى الهواء من صدرك (٣٥ -ب).
- انزلى بصدرك مرة أخرى لملامسة الأرض مع رفع الذراعين عالياً خذى شهيقاً.
- كررى التمرين على الركبة اليسرى وهكذا تبادل لمس الركبتين باليدين.
- أدى التمرين لمدة ٥ - ١٠ دقائق أو حتى قبل الإحساس بالتعب مباشرة .
- أدى تمرين التنفس بعد ذلك.

ملاحظة هامة:

راعى جيدا حركة التنفس أثناء أداء التمرين (زفير مع رفع الجذع للمس الركبة وشهيق مع النزول للأرض).

التمرين الخامس (شكل ٣٦)



شكل (٣٦)

طريقة الأداء:

- استلقى على ظهرك مع ثنى الركبتين والقدمين على الأرض.
- ارفعى الركبتين على جانبى بطنك لملامسة الجنين.
- امسكى أسفل الركبتين باليدين.
- حركى الركبتين برفق من جانب لجانب لتدليك أسفل الظهر.

تمرينات عضلات أرضية الحوض

لو تصورت الحامل أن هناك شيء يحمل كل الأجهزة الحيوية داخل الحوض كالمثانة والرحم والأمعاء على سبيل المثال، فهذا الشيء هو أرضية الحوض، وهذه الأرضية عبارة عن مجموعة من العضلات المتصلة بالحوض عند عظمة العصعص أسفل الحوض من الجانبين والأمام. ويقع على هذه العضلات ضغط ولكن مع الحمل تزداد شدة هذا الضغط.

هناك أيضاً مجموعة أخرى من العضلات مهمة مثلها مثل عضلات الحوض تزداد أهميتها عند الحمل، وهى العضلات العاصرة أو القابضة، وهذه العضلات تحيط مجرى البول والبراز والمهبل من خلال أرضية الحوض.

ومن المهم جدا خلال فترة الحمل أن تعمل الحامل على أن تكون مجموعة عضلات الحوض فى حالة جيدة وقوية لمقاومة الضغط المؤلم المستمر المتسبب من ثقل الرحم عند الحمل.

وكثيراً ما تصاب السيدة بمشاكل التحكم فى عملية التبول فى الفترة الأخيرة من الحمل وبعد الولادة، ويحسن تمرين مجموعتى العضلات السابق ذكرهما حتى يزيدا من قدرة الحامل على هذا التحكم.

كما أن تقوية عضلات البطن المستقيمة قد تمنع إصابة الحامل بالبواسير التى تحدث نتيجة الاحتقان الدموى فى الأوردة داخل المستقيم، وتنشيط عضلات المهبل تساعد فى تكوين قناة ثابتة مطاطية لولادة الطفل مما يسهل من عملية الولادة.

وهذه التمرينات هى:

أولاً : التمرينات العاصرة (القابضة) حول مجرى البول وهى تعمل على السيطرة على تدفق البول عند تقويتها (مجموعة تمرينات البطن).

ثانياً: مجموعة العضلات العاصرة حول الشرج والمهبل وقناة مجرى البول، وانقباض هذه العضلات فى تعاقب من الخلف للأمام وثبات الانقباض لفترة حوالى ٥ ثوان ثم استرخاء العضلات له تأثيراً جيداً. ويمكن أن تؤدى هذه التمرينات فى بادىء الأمر من الجلوس فوق كرسى ذو مقعد خشبى ثم بعد ذلك من أى وضع آخر.

ثالثاً: انقباض عضلات الحوض فى عشر عدات. بمعنى زيادة الانقباض بالتدريج مع كل عدة من ١ - ١٠، ثم تحتفظ الحامل بانقباض عضلات الحوض لمدة ثانيتين، ثم تبدأ فى استرخاء العضلات تدريجيا مع العد من ١-١٠. ويجب ألا تصل الحامل إلى الوضع الطبيعى للعضلة قبل العد العاشر، ويكرر التمرين. يلاحظ ألا تتوقف الحامل عند لمس ظهرها للأرض ولكن تسترخى عضلات الحوض كلها عند ملامسة ظهر الحامل للأرض ثم تبدأ فى تكرار التمرين.

رابعا : تمرينات الصدر : يتكون الثدى من غدد وقنوات وألياف دهنية، ويُحمل الثديان بواسطة عضلات أعلى الظهر والأكتاف والصدر. ويحدث للثديان تغيرات كبيرة خلال فترة الحمل استعداداً لرضاعة الطفل .

وخلال التسعة أشهر قد يزداد وزن الثديين من ١ - ٣ أرطال. ولمنع وحماية الألياف الحاملة للثديين من التمزق الذى يجعلهما يتهدلان ويتدليان لأسفل، يجب أن ترتدى الحامل شداد صدر (سوتيان) ثابتة بدون حمالات مطاطية. وهذه الشدادات الصدرية تساعد فى تخفيف آلام العضلات الحاملة للصدر، وتقلل من المضايقات والإزعاج التى تتسبب من ارتجاج الثديين، ولتقوية العضلات الحاملة للثديين تقوم الحامل بأداء التمرينات التالية :

التمرين الأول (شكل ٣٧)

دوران الكوعان



شكل (٣٧)

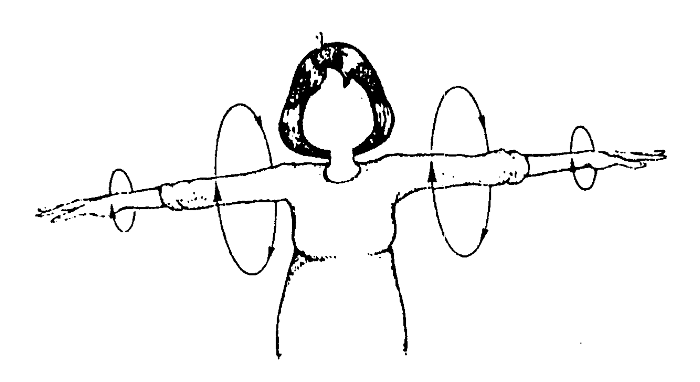
يؤدى تمرين الكتفين فى وضع الوقوف أو الجلوس.

طريقة الأداء:

- ارفعى الذراعين جانبا ثم اثنى الكوعين وضعى أصابع كل يد على الكتف.
- اديرى الكوعين خلفا فى دوائر واسعة بحيث تبقى أصابع اليد ملامسة الكتفين (عدد ٥ مرات).
- اعكسى الدوائر لتكون أماما.
- انزلى ذراعيك أسفل وأدّى تمرين التنفس.
- من وضع لمس الكتفين يمكنك أداء تمرين ضغط الكوعين خلفا والثبات ٥ثوان ثم تحريكها أماما ثم الضغط خلفا مرة أخرى والثبات ٥ ثوان.

التمرين الثانى (شكل ٣٨)

دوران الذراعان



شكل (٣٨)

طريقة الأداء:

- يؤدى التمرين من الوقوف أو الجلوس.
- تقوم الحامل برفع ذراعيها جانبا فى مستوى الكتفين مع مد الكوعين.
- تحرك الحامل ذراعيها خلفا فى دوائر كبيرة ثم فى دوائر كبيرة ثم صغيرة وهكذا.
- يلاحظ أن تكون الدوائر خلفا فقط.

التمرين الثالث (شكل ٣٩)

رفع الذراعان



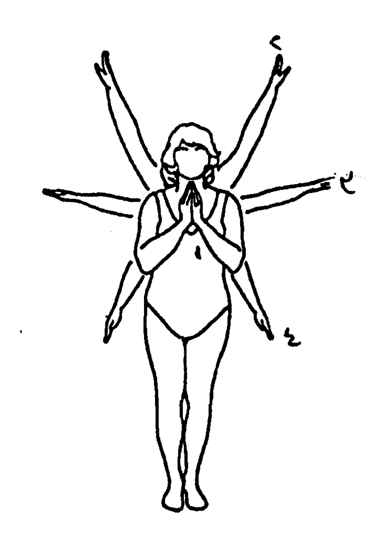
شكل (٣٩)

طريقة الأداء:

- تجلس الحامل مربعة رجليها مع تقاطع ذراعيها أمام صدرها بحيث تكون الكوعان تحت ثدييها واليدان فى مستوى الرقبة. ①
- مع ضغط الذراعين على الجسم ترفع الحامل يديها أعلى ما يمكن مع استمرار ضغطها على الجسم والكتفين. ②
- وعندما تمر الذراعان فوق الثديين تحاول رفعهما.
- تخفض بعد ذلك الحامل ذراعيها حتى مستوى الوسط. ③
- تمرجح الذراعان خلف الظهر. ④

التمرين الرابع (شكل ٤٠)

تحريك الذراعان



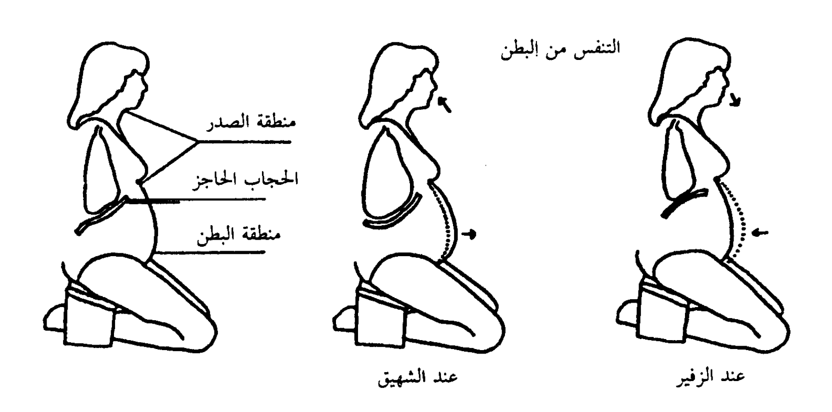
شكل (٤٠)

طريقة الأداء :

- قفى معتدلة - ارفعى ذراعيك مع ثنى الكوعين ووضع الساعدين أمام الصدر . ①
- ارفعى ذراعيك ببطء عاليا مع تباعد الذراعين واضغطى للخلف مرة . ②
- اخفضى ذراعيك جانبا بمستوى الكتفين واضغطيهما للخلف . ③
- اخفضى ذراعيك أسفل جانبا مع مد الكفين والأصابع بقوة . ④
- كررى التمرين عدة مرات .

تمرينات التنفس

لكى تستطيع الحامل أن تأخذ نفسا عميقا بسهولة يلزمها أن تتعلم كيف تستخدم عضلات البطن وكيف تجعلها تسترخى. فعندما تعمل الحامل على استرخاء عضلات البطن أثناء الشهيق تتحرك عضلة الحجاب الحاجز لأسفل وبذلك يزداد حجم القفص الصدرى ويترتب على ذلك زيادة سعة الرئة فى أخذ كمية أكبر من الأكسجين بالإضافة إلى تقليل الضغط على الرئتين، وعند حدوث الزفير تقبض الحامل عضلات البطن بخفة وبذلك تتحرك عضلة الحجاب الحاجز لوضعها الأصلى (شكل ٤١).



شكل (٤١)

إرشادات عند التدريب على التنفس:

قد تكون عملية التدريب على التنفس غريبة على الحامل. فمن المعروف أن كل إنسان يعرف كيف يتنفس منذ ولادته بدون تدريب أو إرشاد، ومع ذلك ولكى تحصل الحامل على أكبر استفادة من تمرينات التنفس يجب عليها أن تراعى القواعد التالية:

١ - خذى رأى الطبيب قبل القيام بتمرينات التنفس.

٢ - استخدمى أنفك فى عملية التنفس لتنقية وتدفئة الهواء قبل دخوله إلى الرئتين.

٣ - لا تكتمى نفسك أثناء التمرينات إطلاقا فإن فى ذلك ضرر على الجنين.

٤ - أدى كل تمرين تنفس من ٥ - ١٠ مرات حتى تحصلى على النتيجة المطلوبة من التمرين.

٥ - التنفس السطحى له تأثير سلبى.

٦ - يجب أن تدرك الحامل أن الحالة النفسية لها تأثير سيىء على التنفس.

التنفس من البطن:

الفوائد:

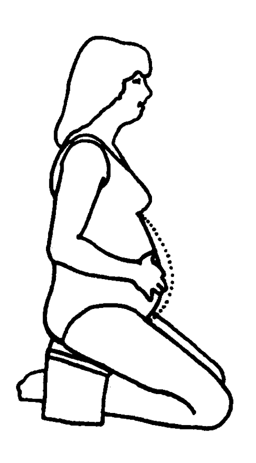
١ - يربطك ربطاً تاماً بطفل المستقبل.

٢ - يهدىء من أعصابك.

٣ - يزيد من كمية الأكسجين الداخل للرئة.

٤ - يزيد من مقاومتك للبرد وأى مشاكل فى التنفس.

٥ - يمكن أن يؤدى عند بدء حالة المخاض. وفى حالة المخاض المتقدمة قومى بأداء تنفس البطن مع بداية ونهاية كل انقباض (طلقة).



شكل (٤٢)

طريقة الأداء:

تقوم الحامل بعمل الآتى:

١ - (أ) اثنى الركبتين كاملا واجلسى على الساقين والكعبين فوق مرتبة أو كرسى حمام.

(ب) ضعى يدك فوق بطنك مع رفع الرأس والنظر أماما.

(جـ) يكون الظهر مستقيما (شكل ٤٢).

٢ - (أ) استرخى ثم ابدأى فى الشهيق من أنفك مرسلة الهواء مباشرة إلى منطقة الجنين.

(ب) تأكدى أن عضلات البطن تمتد أماما مع الشهيق مع عدم تحرك الكتفين.

٣ - (أ) عندما تمتلىء منطقة البطن الموجود بها الجنين بالهواء (تستغرق ٥ ثوان) ابدئى بهدوء فى الزفير وتستغرق من ٥ - ٨ ثوان.

(ب) اقبضى عضلات البطن أثناء الزفير مع وضع اليدين لتثبيت الجنين حتى تنتهى من الزفير.

٤ - خلال الشهيق تمتد أماما عضلات البطن ومع الزفير ترجع للخلف.

٥ - من المهم جداً عدم كتم النفس خلال هذا التمرين فذلك يضر بالجنين.

٦ - يمكنك أن تغمضى عينيك للتركز فى أداء التمرين الذى يؤدى من ٥ - ١٠ مرات.

٧ - استرخى بعد التمرين.

ملاحظات تحذيرية:

١ - يجب أن يؤدى التمرين ببطء حيث أن أداؤه بسرعة قد يتسبب فى شعور الحامل بالدوخة.

٢ - مع التدريب ستجد الحامل أنه يمكنها أن تقوم بعمل شهيق أطول مدة وكذلك الزفير، ومع ذلك فإن الحامل ستجد فى الأسابيع الستة الأخيرة من الحمل صعوبة فى أخذ شهيق عميق، وأن ذلك يتطلب منها تركيزا كبيرا.

٣ - لا تدحرجى الحوض.

٤ - يسعد هذا التمرين طفلك ولذلك فقد يرفص للتعبير عن امتنانه.

٥ - يمكنك أداء هذا التمرين أثناء انتظارك لمقابلة الطبيب.

٦ - هذا التمرين يهدىء من روعك فى الأوقات التى تجهدى فيها، وهو يؤدى بعد كل تمرين فى برنامج التمرينات.

التنفس من الأنف:

فائدته:

- يهدىء الجسم والعقل.
- يجعلك تتغلبين على الإحساس بالخوف والهموم والشد العصبى.
- يساعدك فى التغلب على الزكام.
- يقوى من جهازك العصبى.
- يقلل من الإحساس بالصداع والأرق.
- يساعد على الاحتفاظ بضغط الدم فى المستوى العادى.



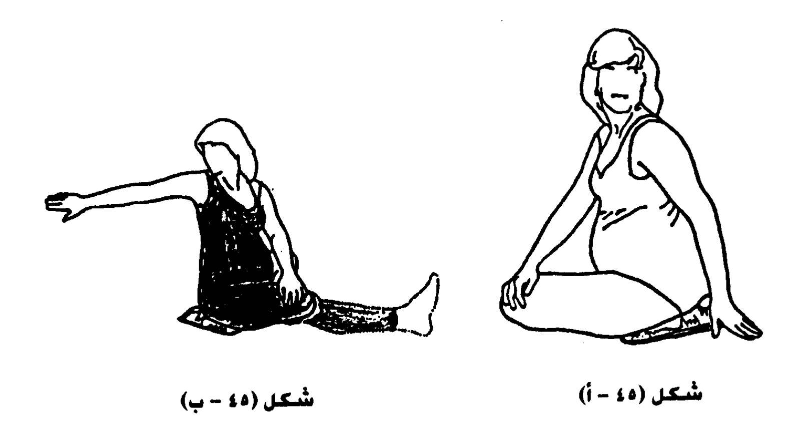
شكل (٤٣) **شكل (٤٤)**

طريقة الأداء: (شكل ٤٣)

- اجلسى على كرسى مريح مع استقامة الرأس والجذع.
- ضعى راحة يدك اليمنى على وجهك.
- قومى بسد فتحة أنفسك اليسرى واتركى اليمنى مفتوحة وذلك بثنى أصبعيك الرابع والخامس ليدك اليمنى.
- ارخى عضلات وجهك واغمضى عينيك.
- ابدئى فى الشهيق بهدوء وانتظام من فتحة أنفك اليمنى وعندما تمتلىء بطنك بالهواء بقدر إمكانك بدون شد وإجهاد اغلقى فتحة الأنف اليمنى بالإبهام.
- أخرجى الهواء (زفير) وذلك برفع الأصبع الرابع والخامس وإخراج هواء الزفير من فتحة الأنف اليسرى (شكل ٤٤).
- تكرر عملية الشهيق والزفير فى انتظام عدد خمس مرات.
- بعد ذلك غيرى من طريقة التنفس فتأخذين الشهيق من الفتحة اليسرى - بعد أداء تمرين التنفس (٥ مرات لكل جهة) انزلى يدك واستمرى فى غلق عينيك واسترخى لفترة.
- فى حالة إذا وجدت أنك لا تستنشقين كمية كافية من الهواء من خلال فتحة الأنف استخدمى الفم فى عملية الشهيق ولكن الزفير يكون فقط من الأنف.
- هذا التمرين مفيد جدا إذا شعرت أنك ستشعرين بالصداع.
- أدى هذا التمرين التنفس قبل بدء تمرينات الاسترخاء.

تمرينات من أوضاع مختلفة

تمرين لف الجذع (شكل ٤٥،أ،ب،جـ)



شكل (٤٥ – أ) **شكل (٤٥ – ب)**

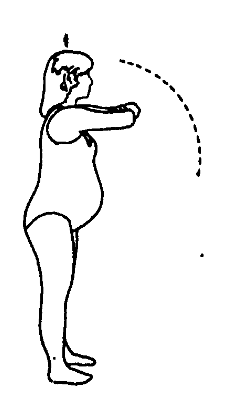


شكل (٤٥ – جـ)

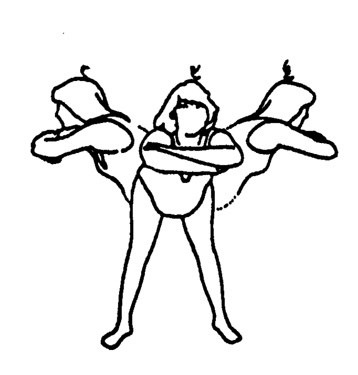
طريقة الأداء:

- اجلسى مع تقاطع الرجلين (إذا كان لديك دوالى قدمين فاجلسى مادة رجلك اليسرى أمامك) (شكل ٤٥ - أ).
- ضعى يدك اليسرى على ركبتك اليمنى.
- ارفعى يدك اليمنى مستقيمة فى ارتفاع الكتف.
- لفى جذعك جهة اليمين مع تحريك الذراع جانبا خلفا ما أمكنك.
- امكثى فى وضع لف الجذع حوالى ٣٠ - ٦٠ ثانية أو لحين تشعرين بالتعب (شكل ٤٥ - ب).
- تنفسى أثناء البقاء فى وضع لف الجذع.
- عودى للوضع الأصلى .
- أدى تمرين التنفس (شكل ٤٥ - ب) ثلاث مرات.
- كررى التمرين من الجهة الأخرى مع تبديل وضع الرجلين.
- يكرر التمرين ثلاث مرات من كل جهة.
- يمكنك أداء نفس التمرين من الجلوس كما فى (شكل ٤٥ - جـ) إذا كان فى ذلك راحة أكثر لك.

تمرين ميل الجذع أماماً (شكل ٤٦ أ، ب)



شكل (٤٦ - أ)



شكل (٤٦ - ب)

طريقة الأداء:

- قفى معتدلة ثم ارفعى ذراعيك عاليا أمام الصدر ثم اثنى الكوعين بحيث تضعى كف كل يد على كوع الذراع الأخرى كما فى (شكل ٤٦ - أ).
- افتحى بين قدميك مسافة ٣ أقدام.
- حركى ذراعيك أماما مع ميل الجذع أماما بحيث يبقى الظهر مفرودا دائماً وبحيث تشعرين بالشد فى كتفيك والساعدين والظهر. ①
- امكثى فى الوضع من ٥ - ١٠ ثوان مع التنفس الطبيعى (شكل ٤٦ - ب).
- حركى جذعك من وضع الميل إلى الجانب الأيمن وامكثى فى هذا الوضع لمدة من ٥ - ١٠ ثوان. لاحظى أن يكون تنفسك طبيعيا دائما. ②
- حركى الجذع أماماً ③ ثم يساراً بنفس طريقة الأداء.
- يكرر التمرين ٥ مرات لكل جانب.

تمرين الإقعاء (شكل ٤٧)



شكل (٤٧ - أ)



شكل (٤٧ - ب)

طريقة الأداء:

- قفى معتدلة فاتحة رجليك.
- إرفعى ذراعيك أماما (شكل ٤٧ أ).
- ببطء اثنى ركبتيك لأخذ وضع الإقعاء (شكل ٤٧ ب).

ملحوظة هامة:

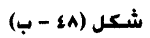
- لو كان عندك دوالى رجلين أو قدمين لا تؤدى هذا التمرين.
- عندما تصلين لوضع الإقعاء، تنفسى بعمق وامكثى من ٥ - ١٠ ثوان.
- قومى ببطء وعودى للوضع الأصلى.
- أدى تمرين تنفس ثم كررى التمرين من ٣ - ٤ مرات.

تمرين من وضع الجلوس على الساقين (شكل ٤٨)

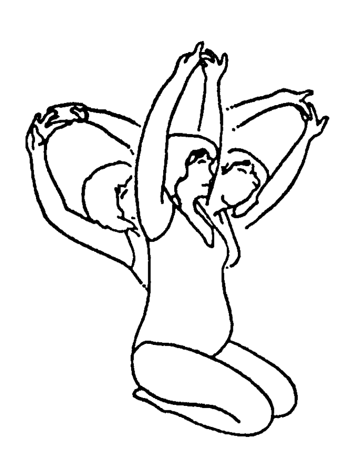


شكل (٤٨ - أ)

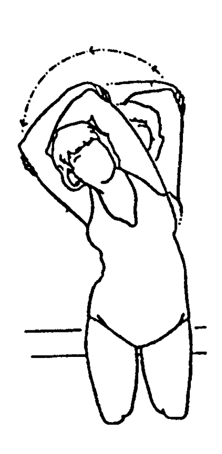




شكل (٤٨ - ب)



شكل (٤٨ -جـ)



شكل (٤٨ - د)

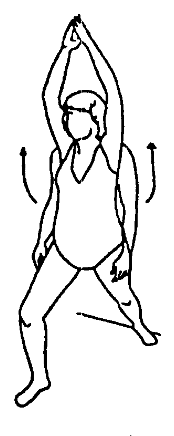
طريقة الأداء:

- اثنى ركبتيك كاملا واجلسى على كعبيك (شكل ٤٨ - أ).
- أدى تمرين تنفس الطفل .
- ارفعى ذراعيك عاليا فوق الرأس ، امسكى يديك معا (شكل ٤٨ - ب).
- افردى كوعك ثم اثنى الجذع يميناً ثم عودى للوضع الأصلى ثم اثنى الجذع يسارا ثم عودى للوضع الأصلى (شكل ٤٨ - جـ).
- لاحظى عدم ارتفاع المقعدة عن الكعبين، كما لاحظى ضرورة مد الذراعين بقوة والإحساس بالشد فى جانب الجذع.
- كررى التمرين عدة مرات ثم اعتدلى فى جلستك فوق الكعبين واخفضى ذراعيك وأدى تمرين تنفس الطفل.

ملاحظة هامة:

فى مرحلة أواخر فترة الحمل يمكنك بعد رفع الذراعين عاليا ثنى الكوعين ومسك ساعدى الذراعين لبعضهما ثم أداء التمرين (شكل ٤٨ - د).

تمرين الطعن أماما (شكل ٤٩)

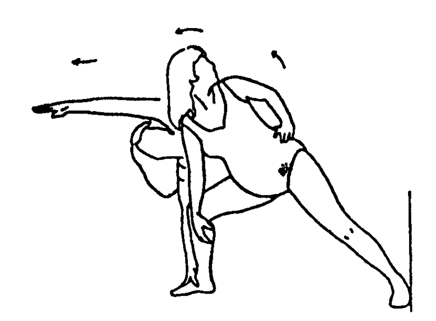


شكل (٤٩)

طريقة الأداء:

- قفى معتدلة.
- ثم ضعى قدمك اليمنى أماما على قدر راحتك.
- اثنى الركبة أماما (وضع الطعن أماما).
- ارفعى يديك عاليا ثم اخفضيهما عدة مرات.
- لاحظى أن تبقى الركبة الخلفية مفرودة وباطن قدمها على الأرض تماما.
- رفع الذراعين خلف الرأس كلما أمكن ذلك.

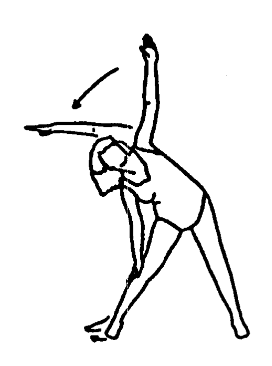
تمرين الطعن جانبا (شكل ٥٠)



شكل (٥٠ - أ)

طريقة الأداء:

- قفى معتدلة ثم حركى رجلك اليمنى جانبا قدر راحتك.
- اثنى الركبة اليمنى.
- اثنى الجذع جهة اليمين مع وضع اليد اليسرى فى الوسط وتكون الذراع اليمنى أمام الركبة اليمنى (يمكن مسك الركبة اليمنى باليد اليمنى).
- افردى ذراعك اليسرى عاليا فوق الرأس بجانب الأذن اليسرى واثنى الجذع جانباً أسفل نحو الرجل اليمنى (شكل ٥٠ - أ) اشعرى بالشد فى الذراع وجانب الجذع الأيسر.
- ارفعى الجذع ببطء مع دفع الركبة قليلا باليد اليمنى وإنزال الذراع اليسرى أسفل.
- أدى التمرين من ٣ - ٤ مرات من كل جهة.

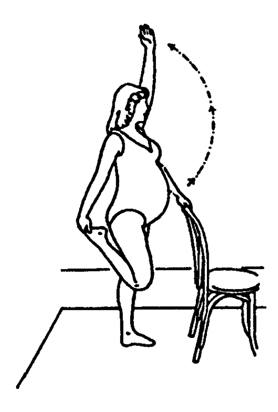


شكل (٥٠ - ب)

- في مراحل الحمل المتأخرة لا يؤدى هذا التمرين ويؤدى التمرين التالى (شكل ٥٠ - ب).
- قفى معتدلة مع ابتعاد القدمين عن بعضهما بقدر راحتك.
- ارفعى الذراعين عاليا مفرودتين بحيث تلمس الذراع الأذن.
- اثنى الجذع جانبا جهة اليمين مع خفض الذراع اليمنى لتلمس الركبة اليمنى وتضغط الذراع اليسرى الجذع لأسفل بقدر راحتك.
- عودى للوضع الأصلى ثم اثنى الجذع جهة اليسار.

تمرينات باستخدام الكرسى

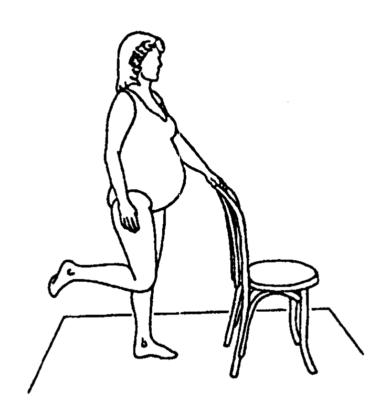
التمرين الأول (شكل ٥١)



شكل (٥١ - أ)

طريقة الأداء:

- قفى معتدلة القامة.
- ضعى مركز ثقلك على رجلك اليسرى.
- امسكى ظهر الكرسى باليد اليسرى.
- اثنى ركبتك اليمنى خلفا وامسكيها بيدك اليمنى.
- انظرى إلى نقطة محدودة أمامك وركزى نظرك عليها ولا ترفعيه عنها.
- حاولى أن تتزنى ثم ببطء ارفعى يدك اليسرى عاليا عن الكرسى وأنت مازلت مركزة نظرك على النقطة المحددة (شكل ٥١ - أ).



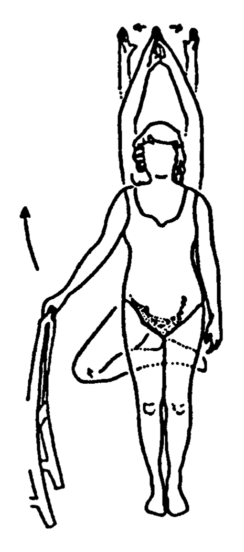
شكل (٥١ - ب)

- امكثى فى الوضع الأخير من ٣٠ ثانية إن إمكن.
- ببطء اهبطى بذراعك اليسرى وقدمك اليمنى أسفل وامسكى ظهر الكرسي - استرخى.
- أدى تمرين تنفس من البطن.
- يكرر التمرين من الجهة الأخرى.

ملحوظة:

إذا كانت الحامل تعانى من دوالى الرجلين والقدمين يكفى أن تثنى الرجل خلفا دون مسكها باليد اليمنى (شكل ٥١ - ب).

التمرين الثانى (شكل ٥٢)

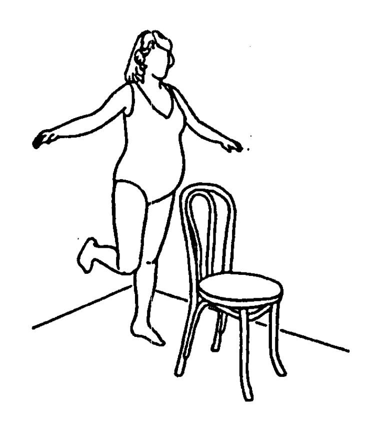


شكل (٥٢)

طريقة الأداء:

- قفى معتدلة على أن يكون ظهر الكرسى نحو جانبك الأيمن على بعد ٣٠سم.
- امسكى ظهر الكرسى بيدك اليمنى مع الاحتفاظ بوضع القدمين بجانب بعضهما.
- ضعى مركز ثقلك على قدمك اليسرى.
- اثنى ركبتك اليمنى مع رفع ساقها عاليا لوضع باطن القدم اليمنى على أعلى ما يمكن من الجزء الداخلى للفخذ الأيسر.
- حاولى أن تتزنى على رجلك اليسرى لأكبر مدة ممكنة مع ملاحظة دوام النظر أماما لنقطة ثابتة.
- عودى ببطء للوضع الأصلى.
- أدى تمرين التنفس من البطن مرتين.
- كررى التمرين من كل جهة ٣ - ٤ مرات.
- مع تقدمك فى التمرين حاولى رفع ذراعيك عاليا مع تحرك الساق لتوضع على الفخذ.

التمرين الثالث (شكل ٥٣)



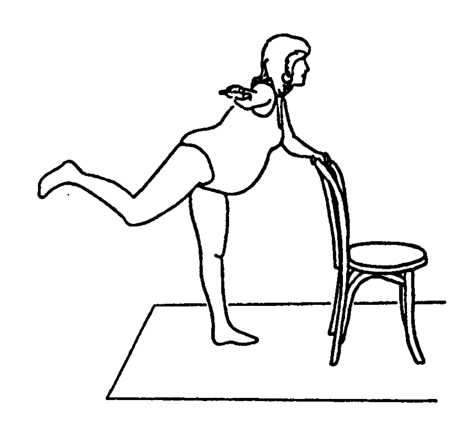
شكل (٥٣)

طريقة الأداء:

هذا التمرين أسهل من التمرينين السابقين ويمكن أن تقومى به فى المراحل الأخيرة للحمل.

- قفى معتدلة مواجهة الكرسى .
- امسكى ظهر الكرسى.
- ضعى مركز ثقلك على قدمك اليسرى.
- اثنى ركبتك اليمنى خلفا وانظرى إلى نقطة محدودة أمامك.
- ارفعى ذراعيك عن ظهر الكرسى وحاولى حفظ توازنك لأكبر مدة ممكنة ثم انزلى قدمك أسفل.
- قومى بأداء تمرين التنفس من البطن.
- يكرر التمرين من كل جهة من ٣ - ٤ مرات.

التمرين الرابع (شكل ٥٤)



شكل (٥٤)

طريقة الأداء:

- قفى معتدلة مواجهة الكرسى وممسكة ظهره بيديك.
- ارفعى رجلك اليمنى خلفا وفى نفس الوقت حركى الجذع أماما وارفعى الذراع اليمنى جانبا.
- اتزنى مع النظر أماما لنقطة محددة.
- امكثى فى الوضع من ٣٠ - ٦٠ ثانية مع ملاحظة أن يكون التنفس طبيعيا.
- عودى ببطء للوضع الأصلى.
- أدى تمرين التنفس من البطن وكررى التمرين من الجهة الأخرى.
- يكرر التمرين من كل جهة من ٣ - ٤ مرات.

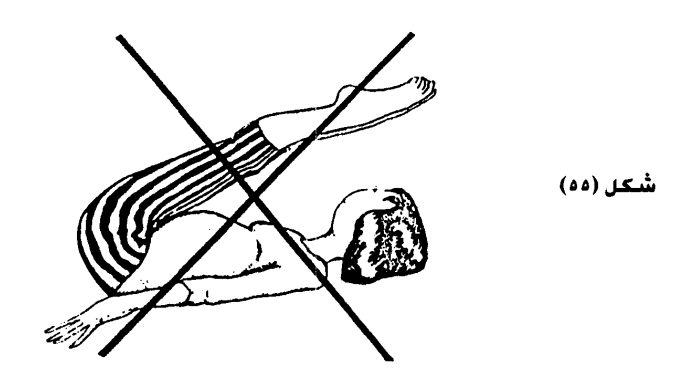
تحذيرات

تمرينات ممنوعة:

هذه التمرينات يجب أن تتجنبها الحامل. ويجب عليها أن تأخذ نصيحة الطبيب لمعرفة معلومات أكثر. وهذه قائمة بالتمرينات الممنوعة على الحامل.

١ - لف الجذع من وضع الوقوف مع استقامة الركبتين والرجلين.

٢ - رفع الرجلين عاليا وهما مستقيمتان من وضع الرقود على الظهر (شكل ٥٥).



شكل (٥٥)

٣ - التمرينات التى تزيد من تقوس أسفل الظهر أكثر من اللازم.

٤ - الاستلقاء على الظهر ثم الوقوف على الكتفين ورفع الرجلين عاليا (حركة الدراجة).

٥ - ثنى الجذع أماما أسفل للمس الأرض أو القدمين بدون ثنى الركبتين.

٦ - الرقود على الظهر ورفع الرجلين وتحريك كل رجل فى اتجاه معاكس للآخر كالمقص.

ممنوع:

حمامات السونا والبخار.

ملاحظات هامة جدا:

يجب على الحامل استشارة الطبيب عندما تلاحظ حدوث أى من الأشياء التالية :

١ - نزول نزيف من المهبل - إذا حدث بسبب التمرينات يوقف الأداء فورا - هذا النزيف قد يحدث أثناء الحمل أو بعد الولادة.

٢ - استمرار الانقباض العضلى بعد الانتهاء من أداء التمرينات، فالانقباض بعد التمرينات طبيعى ولكن تواصل واستمرار الانقباض يستدعى استشارة الطبيب.

٣ - استمرار وجود صداع.

٤ - الغثيان الشديد والقيء.

٥ - أى إصابة مرضية كالبرد أو أى عدوى ميكروبية أو فيروسية.

٦ - الانيميا. ومن المعتاد أن الطبيب يقوم بعمل اختبارات للحامل خلال فترة الحمل.

٧ - التعب الزائد غير الطبيعى.

٨ - ورم مفاجيء فى مفاصل القدمين أو اليدين أو الوجه.

٩ - تدفق سائل من المهبل.

١٠ - ورم أو ألم أو احمرار فى عضلة سمانة الساق.

تمرينات فى حمام السباحة

الماء هو البيئة الطبيعية التى ينمو فيها الجنين ويتطور، ونزولك إلى حمام السباحة لبعض الوقت يساعدك فى تفهم كيف يشعر الجنين داخلك بل وربما يجعلك تشعرين باقتراب أكثر من جنينك. وترغب كثير من الحوامل فى النزول إلى حمام السباحة لأن الماء والحركة فيه تعطى الحامل راحة وتساعدها على الاسترخاء، وتعتبر السباحة من أحسن الأنشطة الرياضية للحامل، فالسباحة تساعد فى رفع ثقل الجنين وتقلل من الشد الواقع على العضلات والأربطة وتهدىء من الشد العضلى العصبى على الحامل.

وتقوى السباحة عضلات البطن والظهر وبذلك تقلل من آلام الظهر. وحركة الرجلين فى السباحة يمكن أن تمنع أو تقلل من دوالى الرجلين. وإذا لم تكونى سباحة فانزلى ببساطة فى الجزء غير العميق من حمام السباحة وستشعرين بالمتعة لوجود الماء حولك، ثم حاولى التحرك ببطء وتنفسى ببطء وعمق.

شروط يجب مراعاتها عند نزولك حمام السباحة:

١ - يجب أن تتأكدى من وجود مشرفة السباحة.

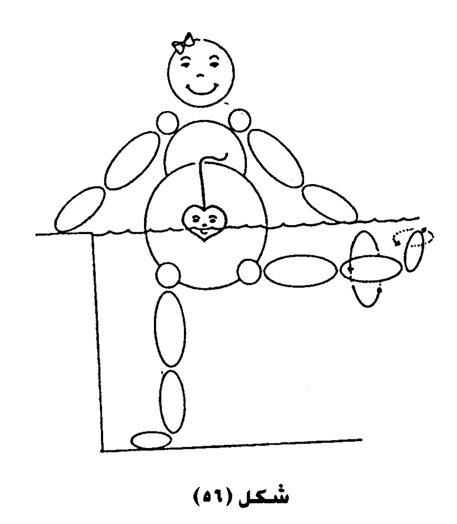
٢ - يجب ألا تمارسى السباحة إطلاقا إلا بعد استشارة الطبيب والسماح لك بالنزول إلى الماء.

٣ - يمكنك أداء بعض الحركات المريحة داخل حمام السباحة، وأنت لست محتاجة للغطس تحت الماء إذا لم تكونى تريدين ذلك، فقط يمكنك أداء بعض التمرينات المرحة والمفيدة.

٤ - ويستحسن أداء تمرين الطفو حتى تستريح عضلات ومفاصل جسمك، ولأن الماء يساند ويساعد عضلات الظهر والرجلين والبطن فإنك تتخلصين من آلام الظهر وانقباض عضلات الساق (كرامب).

٥ - فترة أداء التمرينات المائية تستغرق من ٢٠ - ٣٠ دقيقة ومرة واحدة على الأقل أسبوعيا. وإذا رغبت فى السباحة متوسطة السرعة فإنها تُؤدى قبل أداء برنامج التمرينات المائية التالية :

التمرين الأول (شكل ٥٦)

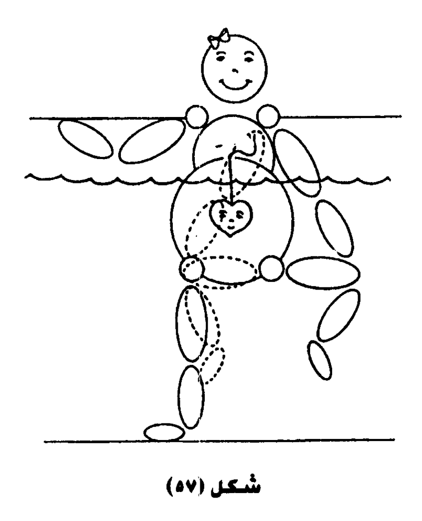


شكل (٥٦)

طريقة الأداء:

- قفى فى ماء يصل إلى الوسط .
- امسكى جانب حمام السباحة باليد اليمنى .
- إرفعى رجلك اليسرى ثم اخفضيها ٥ - ٨ مرات
- ارفعى رجلك اليسرى وحركى القدم فى دوائر ٥ - ٨ مرات
- يكرر التمرين بالرجل الأخرى .

التمرين الثانى (شكل٥٧)

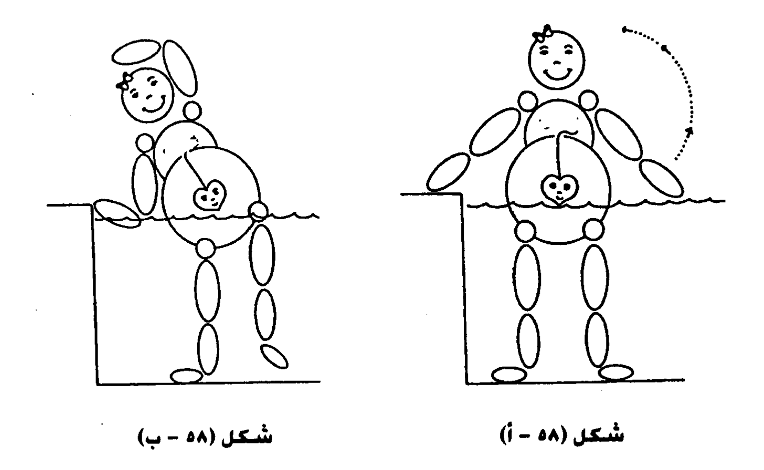


شكل (٥٧)

طريقة الأداء:

- امسكى جانب الحوض باليد اليمنى.
- اثنى ركبتك اليسرى وامسكيها باليد اليسرى.
- افردى ركبتك جانبا ثم اثنيها ٥ - ٨ مرات.
- استديرى وكررى التمرين من الجهة الأخرى.

التمرين الثالث (شكل ٥٨)

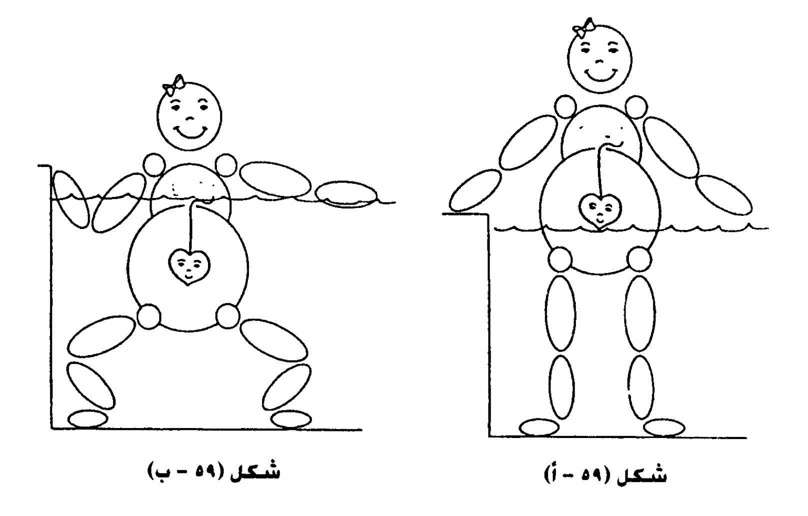


شكل (٥٨ - ب) شكل (٥٨ - أ)

طريقة الأداء:

- قفى داخل حمام السباحة على بعد ذراع من حافة الحوض.
- امسكى جانب الحوض باليد اليمنى (٥٨ - أ).
- ارفعى ذراعك اليسرى عاليا ثم اثنى الوسط جانبا جهه اليمين مع ضغط الذراع اليسرى جهة اليمين بقوة ومرجحة مفصل الحوض جهة اليسار (٥٨ - ب).
- اثبتى فى الوضع لمدة ٣٠ ثانية ثم عودى للوضع الأصلى.
- يكرر التمرين من الجهة الأخرى.

التمرين الرابع (شكل٥٩)

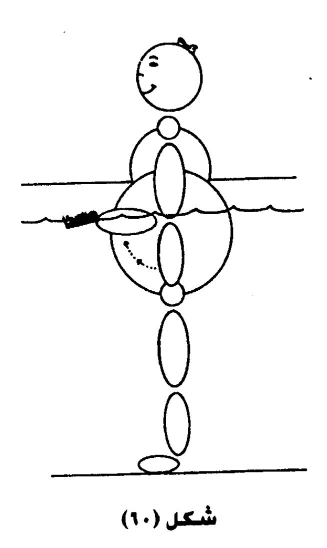


شكل (٥٩ - ب)　　　　شكل (٥٩ - أ)

طريقة الأداء:

- قفى فى حمام السباحة بحيث تكون مياه الحمام فى مستوى أسفل الوسط تقريبا.
- اجعلى حافة الحمام على يمينك وامسكيها بيدك اليمنى (شكل ٥٩ - أ).
- افتحى القدمين بحيث تكون المسافة بينهما حوالى ٣ أقدام والقدمين مستديرتين للخارج.
- اثنى ركبتيك قدر ما يمكنك من الراحة وبدون ضغط مع دفع مفصل الفخذ للأمام حتى يستقيم الظهر (شكل ٥٩ - ب).
- اثبتى فى الوضع لمدة حوالى ٣٠ ثانية.
- قفى وأدى التمرين من الجهة الأخرى.

التمرين الخامس (شكل ٦٠)

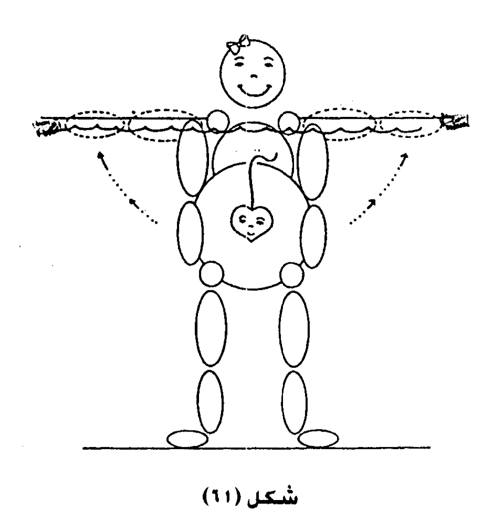


شكل (٦٠)

طريقة الأداء:

- قفى مستقيمة داخل حمام السباحة مع فتح الرجلين.
- امسكى فى كل يد طبق خفيف من البلاستك لعمل مقاومة وضعى الذراعين بجانب الجسم.
- اثنى الكوعين مع رفع الساعدين عاليا وخفضهما مع فرد الكوعين.
- يلاحظ أن يبقى الكوعين بجانب الجسم أثناء رفع الساعدين وخفضهما.

التمرين السادس (شكل ٦١)



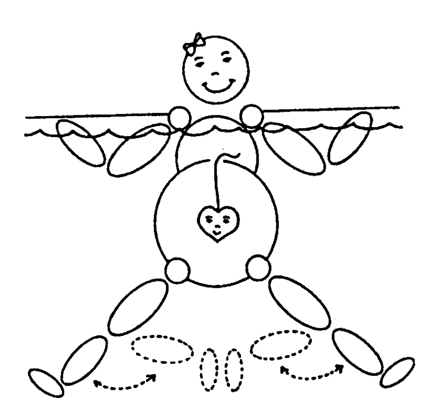
شكل (٦١)

طريقة الأداء:

- خذى نفس الوضع الأساسى السابق.
- رفع الذراعين جانبا وخفضهما.
- أدى التمرين خمس مرات ثم استريحى.
- كررى التمرين.

التمرين السابع (شكل٦٢)

تمرين الفراشة

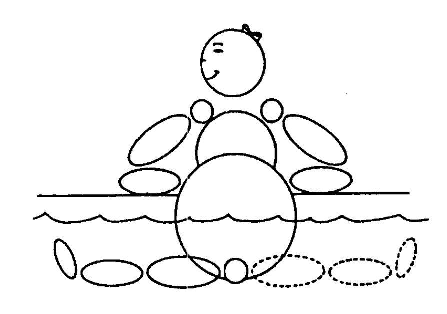


شكل (٦٢)

طريقة الأداء:

- يؤدى التمرين فى الجزء العميق من حمام السباحة.
- الصقى ظهرك بجدار حمام السباحة وامسكى حافة الحمام باليدين.
- ارفعى القدمين عاليا ما أمكنك بدون أى ضغط.
- اثنى ركبتيك والصقى أسفل القدمين معا.
- ابعدى قدميك عن بعضهما وافردى ركبتيك وابعديهما عن بعض بقدر الإمكان ثم عودى إلى لصق القدمين معا مرة أخرى.
- يكرر التمرين ٤ - ٦ مرات.

التمرين الثامن (شكل ٦٣)



شكل (٦٣)

طريقة الأداء:

- قفى فى الجزء العميق من الحمام. مع مواجهه حائط الحمام.
- ضعى كوعيك والساعدين على حافة الحمام.
- اجعلى جزء جسمك العلوى مستقيما ثابتا ثم حركى رجليك معا جانبا عاليا ما أمكنك ثم عودى للوضع الأصلى.
- كررى التمرين٤ -٦مرات.

ملاحظات هامة:

١ - حاذرى أن ترفعى رجليك أكثر من اللازم.

٢ - إذا وجدت أى مضايقة عند أداء هذا التمرين لا تؤديه مطلقا.

تمرينات الاسترخاء

تمرينات الاسترخاء إحدى المهارات الأساسية التى يجب أن تتعلمها الحامل جيداً، والاسترخاء قدرة ومهارة تحتاج إلى تدريب جيد من الحامل. وكما أن الاسترخاء هام جدا لكل فرد فهو أكثر أهمية وضرورة للحامل.

قد تتصور الحامل أنها تقوم بنشاط استرخائى عندما تجلس أمام التليفزيون أو تستمع إلى أغنية محببة فى الراديو، أو تقوم بأعمال الأبرة والتريكو الخاصة بملابس الطفل القادم، وهذا غير صحيح، فهذا النشاط قد يكون بالنسبة لها مبهجاً وترويحياً، ولكن ليس نشاطاً استرخائياً إيجابياً مؤثراً. . فالمفهوم الصحيح للاسترخاء الإيجابى المؤثر هو الذى يتم بوعى وإرادة الحامل ويؤثر على عضلاتها فتستريح بعد المجهود العضلى الذى قامت به خلال برنامج التدريب البدنى وخلال نشاطها اليومى العادى. من هذا المنطلق فإن الحامل عندما تنام لا تقوم باسترخاء إيجابى، لأنها عندما تنام لا تسترخى بإرادتها، بل تكون فى حالة اللاوعى، واسترخاؤها بغير إرادتها، وفى كثير من الأحيان يكون نومها بغير استرخاء وإن كان سلبياً.

وللحصول على القدرة الواعية على الاسترخاء فإنه يتحتم على الحامل أن تقوم بالتدريب باستمرار على عملية الاسترخاء حيث أنها مهارة صعبة تتطلب تدريباً كثيرا ووقتاً طويلاً ومداومة وصبر لاكتسابها الراحة المطلوبة حتى تستطيع استخدامها بمهارة وتستفيد منها فى إكسابها الراحة المطلوبة أثناء الحمل. وهنا نقطة هامة فإن الحامل عندما تجيد عملية الاسترخاء سوف تستفيد منها بعد الولادة فى مواضع مختلفة من أنشطة الحياة وما يترتب عليها من شد عصبى وتعب بدنى.

ومع زيادة حجم الحامل ووزنها ستجد صعوبة فى أخذ أوضاع مريحة، لهذا السبب فهناك بعض الاقتراحات للأوضاع التى يمكن للحامل أن تسترخى فيها.

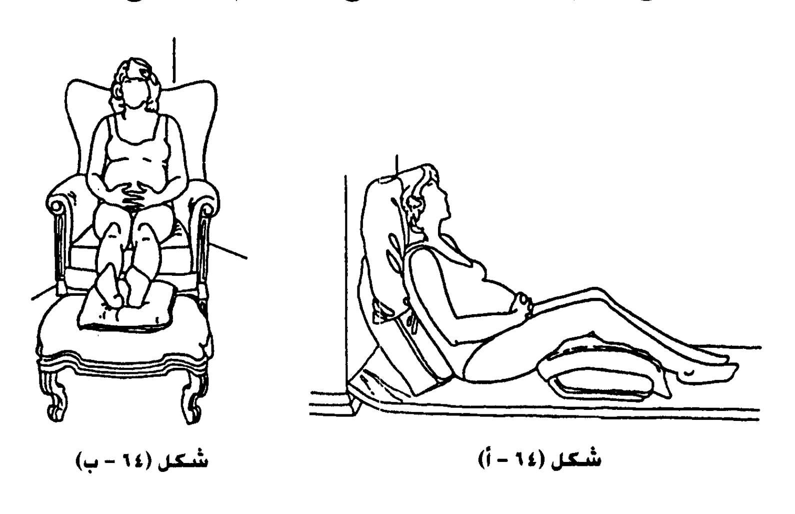
تحاول الحامل فى كل مرة تدريب على الاسترخاء أن تقوم بأداء تمرين استرخاء واحدا ولا تغيره، حتى تتعلم جيدا كيف تؤدى التمرين بدقة، ولكن إذا غيرت من تمرين إلى آخر بدون أن تجيد أداء التمرين الأول فيعتبر ذلك مضيعة للوقت بدون استفادة. ويجب أن تتأكد الحامل إن الوقت الذى تستغرقه فى التدريب على تمرين واحد ليس مضيعة للوقت بل هو الاستفادة التى ستبقى معها طول العمر.

أولاً: الاسترخاء مع استخدام حائط أو كرسى:

فائدة التمرين:

١ - سهولة وضع الجسم لتعلم الاسترخاء.

٢ - وضع الجسم يجعل من السهل توزيع ثقل الجسم على جميع أجزائه.



شكل (٦٤ - أ)　　شكل (٦٤ - ب)

طريقة الأداء: (شكل ٦٤ أ، ب)

- اجلسى على مرتبة لينة مستندة على حائط أو على كرسى مع وضع مخده خلف ظهرك ومخدة أخرى تحت رجلك.

- اجعلى رأسك يستند على مخدة على الحائط أو على مسند الكرسى، مع ملاحظة أن يكون رأسك فى وضعها الصحيح وسط الرقبة.
- ضعى يديك على منطقة الجنين.
- افتحى رجليك قليلاً لتكونى مستريحة.
- ركزى جيدا ولا تفكرى فى شىء آخر إلا فى عملية الاسترخاء.
- تنفسى ببطء وبعمق واغمضى عينيك.
- ابدئى باسترخاء مجموعة عضلية واحدة ثم ثانية ثم ثالثة وهكذا.
- ابدئى بمجموعة عضلات الرجلين بدءا من القدم ثم الساق ثم الفخذ ثم عضلات المقعدة ثم عضلات البطن ثم عضلات الظهر ثم الذراعين ثم الرقبة والرأس.
- يجب أن تشعرى إنك تسترخى عضليا ببطء وخذى وقتك الكاف حتى تشعرين بالاسترخاء للمجموعة العضلية قبل أن تنتقلى للمجموعة التالية مع الاستمرار فى استرخاء المجموعة السابقة.
- عند الاسترخاء الكامل لجميع أجزاء الجسم ستشعرين بأن جسمك أصبح أثقل مما كان.
- اشعرى أثناء عملية الاسترخاء بأنك سعيدة.

ثانيا: الاسترخاء من وضع الرقود على الجنب:

فائدة التمرين:

١ - يعطى راحة أكثر خاصة فى أشهر الحمل المتأخرة.

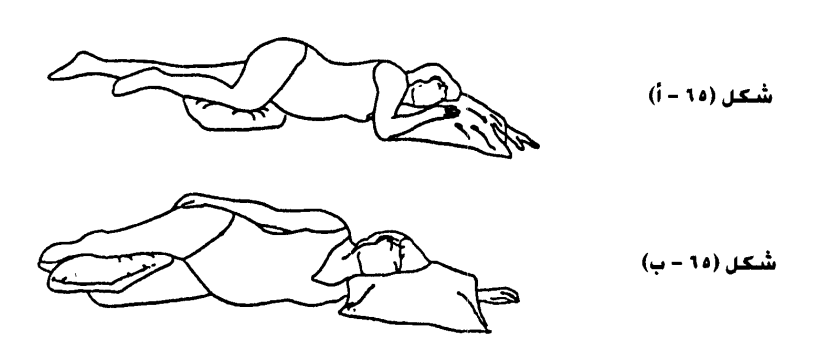
٢ - يساعد الجسم فى استرخاء جميع أجزائه.

٣ - لا يلقى ثقلا على العمود الفقرى.

٤ - استطالة العمود الفقرى بحيث يسمح بفراغ كاف للجنين.

٥ - يكون الكتفان مسترخيين وبذلك تمنع أى شد فى عضلات الرقبة والكتفين وأعلى الظهر.

٦ - لا تسقط عضلات البطن ولكن تعمل كمشد (كورسيه) قوى يساعد على تحمل وزن الجنين الذى ينمو باستمرار.



شكل (٦٥ - أ)

شكل (٦٥ - ب)

طريقة الأداء: (شكل ٦٥ أ، ب)

- استلقى على جانبك مع ثنى ركبة الرجل العليا ووضعها على مخدة (شكل ٦٥ - أ)
- ضعى مخدة أخرى تحت رأسك.
- ضعى اليد السفلى تحت المخدة والأخرى فوق المخدة أو بجانب الجسم أو فى أى وضع مريح لليدين.
- يمكنك وضع مخدة بين رجليك لكى تخفف من آلام خلف الظهر (شكل ٦٥ - ب).

ملاحظات:

- لا يجب أن تستلقى على ظهرك حتى لا تلقى بثقل الجنين على الأوعية الدموية التى فى الظهر وبذلك تقللى من سريان الدورة الدموية فيه.
- يعتبر وضع الاسترخاء الأكثر شيوعا للحوامل خاصة فى أشهر الحمل الأخيرة.

طريقة أخرى للاسترخاء: (انقباض - مد - استرخاء)

هذه الطريقة وإن بدت سهلة الأداء عند قراءتها، ولكنها فى الحقيقة تتطلب تركيزا ذهنيا قويا. فخلال أداء التمرين قد يتشتت ذهنك فى التفكير فى بعض الأشياء ولذلك فعليك أن تبعديها مباشرة عن ذهنك وركزى فيما تقومين به من عملية الاسترخاء. وبالتدريب المتصل تستطيعى أن تتغلبى على أى ما يشغل ذهنك أثناء أداء تمرينات الاسترخاء وهذه السيطرة على تركيز ذهنك سوف تساعدك عند عملية الولادة.

ومن التجارب ثبت أن ٢٠ دقيقة من الاسترخاء الكامل لكل عضلات الجسم تساوى ساعتين من النوم.

ومن أهم فوائد هذا التمرين هو الاحتفاظ بالمستوى الطبيعى لضغط الدم.

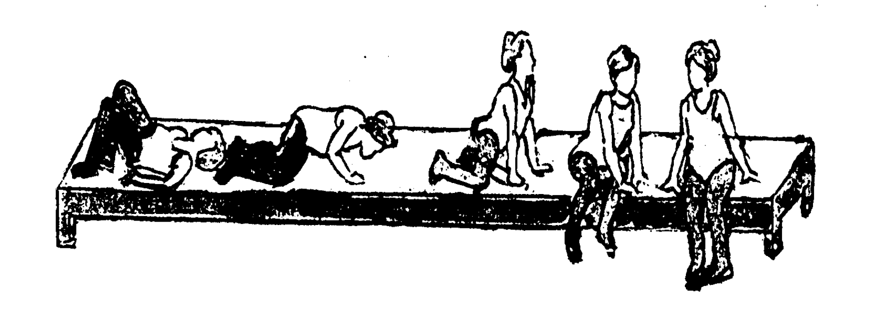
طريقة الأداء:

- خذى وضع الاستعداد للاسترخاء (شكل ٦٥).
- أدى تمرين التنفس ٢ - ٤ مرة.
- اغمضى عينيك.
- حاولى قبض عضلات الوجه بتوجيهها نحو الأنف وامكثى فى هذا الوضع لمدة ٥ ثوان ثم ارخى العضلات واسترخى وخذى نفسا.
- اضغطى كتفيك عاليا نحو رقبتك واقبضى العضلات بقوة لمدة ٥ ثوان ثم ارخى العضلات واسترخى مع أخذ نفس.

- اقبضى أصابع اليد (عمل قبضة) ثم اقبضى عضلات الذراعين بأكملها مع تحريك اللوحين والكتفين خلفا بقوة لمدة ٥ ثوان ثم استرخى تماما وتنفسى.
- اضغطى اللوحين والكتفين خلفا بقوة لمدة ٥ ثوان ثم استرخى تماما وتنفسى.
- اقبضى عضلات المقعدة بقوة واشعرى بقوة الانقباض لمدة ٥ ثوان ثم استرخى وتنفسى.
- اقبضى بقوة شديده عضلات الفخذ وخلف الساق لمدة ٥ ثوان ثم استرخى وتنفسى.
- ارفعى أصابع قدميك نحو الساق واقبضى العضلات لمدة ٥ ثوان ثم استرخى.
- استرخى عضلات الرقبة الأمامية والجانبية والخلفية.
- كررى التمرينات السابقة وتدربى على قدرة الانقباض ثم الاسترخاء التام مع العناية بالتنفس الجيد المريح والتركيز الذهنى بقوة عند الاسترخاء.

الطريقة المثلى التى يجب أن تتبع عند النزول من السرير:

- عند النزول من السرير من وضع الرقود يجب على الحامل ألا تثنى الجذع أماما فى محاولة الجلوس؛ لأن ذلك الوضع يلقى عبئا شديداً على عضلات البطن؛ لذلك فالطريقة السليمة للنزول من السرير تكون وفقا للخطوات التالية (شكل ٦٦).



شكل (٦٦)

أ - إذا كانت السيدة الحامل مستلقية على ظهرها فإن أول خطوة تقوم بها هى أن تثنى ركبتيها (أ).

ب - تلف جسمها للرقود على جنبها مع استمرار ثنى الركبتين ثم تضع اليد العليا على مرتبة السرير.

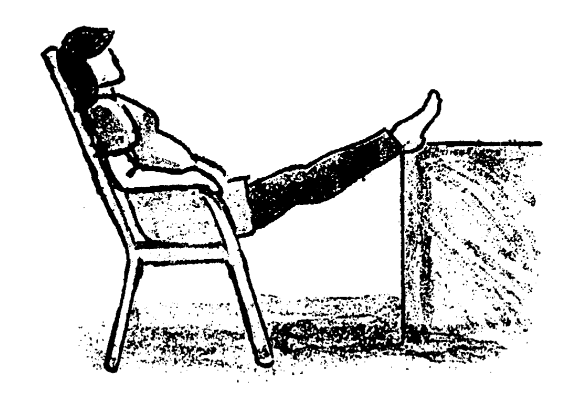
جـ - تضع اليد الأخرى على مرتبة السرير ثم تمد الذراعين وترفع الجذع عاليا لأخذ وضع الجلوس على المقعدة.

د - تحرك الحامل رجليها لخفضهما ووضعهما على الأرض.

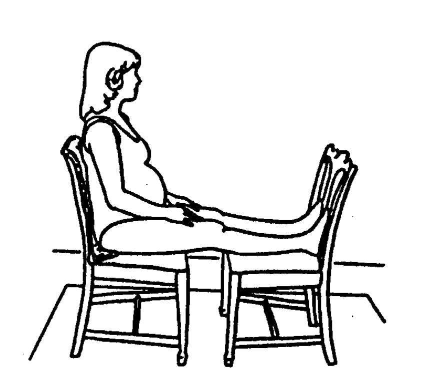
هـ - تقوم الحامل على قدميها لأخذ وضع الوقوف.

أوضاع الاسترخاء مع رفع القدمين:

يفضل أن تقوم السيدة يومياً فى أواخر مراحل الحمل بأداء تمرينات الاسترخاء التى ترفع فيها القدمين لفترة زمنية بحيث تكون القدمان أعلى من الحوض. وهذا الوضع يريح ويخفف الضغط الذى يقع على أوردة الحوض.



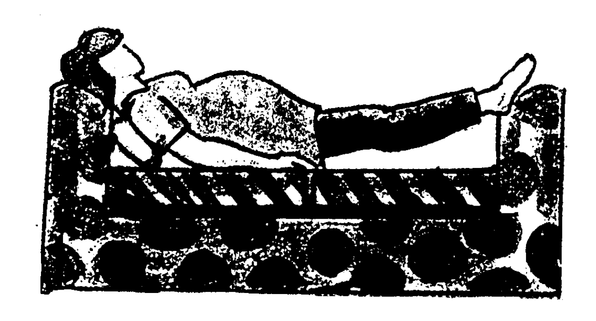
شكل (٦٧ - أ)



شكل (٦٧ - ب)

طريقة الأداء:

- تجلس الحامل على كرسى بحيث يلتصق ظهرها بظهر الكرسى مع وضع مخدة أسفل الظهر ملاصقة للتقوس القطنى، ثم ترفع رجليها بأن تضعهما فوق منضدة أو مكتب أو كرسى. ثم تحاول الحامل الاسترخاء مع التنفس بعمق. (شكل ٦٧ أ، ب)



شكل (٦٨)

- تستلقى الحامل على كنبة (أريكة) مع وضع رأسها على مسند الكنبة ووضع مخدة تحت الكتفين لسند الظهر. ثم تقوم بوضع قدميها فوق مسند الكنبة الآخر. تحاول بعدئذ أن تسترخى وأن تتنفس بعمق. (شكل ٦٨).



شكل (٦٩)

- تستلقى الحامل على ظهرها على الأرض مع وضع الرأس فوق مخدة ووضع القدمين فوق كرسى حمام أو عدة مخدات بعضها فوق بعض، بحيث تكون القدمان أعلى من الرأس. تسترخى الحامل مع التنفس بعمق. (شكل ٦٩)



شكل (٧٠)

- لإراحة الحامل من آلام الظهر عند الجلوس. تجلس وظهرها مستقيماً وملاصقاً لظهر المقعد مع وضع مخدة ملاصقة لأسفل ظهرها، ثم تضع إحدى قدميها فوق كرسى منخفض أو مخدة أو مجموعة كتب بارتفاع ١٥سم، وذلك لمدة تتراوح من نصف ساعة إلى ساعة، ثم تقوم وتسير فى المنزل (شكل ٧٠).



شكل (٧١)

- آلام نهاية عظمة العصعص شائعة بين الحوامل، وللتخلص من هذه الآلام تجلس الحامل واضعة مخدة تحت فخذها وأخرى خلف منتصف ظهرها. (شكل ٧١)



شكل (٧٢)

- لاسترخاء عضلات الجسم للراحة تجلس الحامل أمام منضدة أو مكتب، وتضع ذراعيها فوق المنضدة مع تقاطع الساعدين. ثم تضع رأسها على الساعدين ثم تسترخى مع التنفس بعمق. (شكل ٧٢)

١ - المشى (شكل ٧٣)



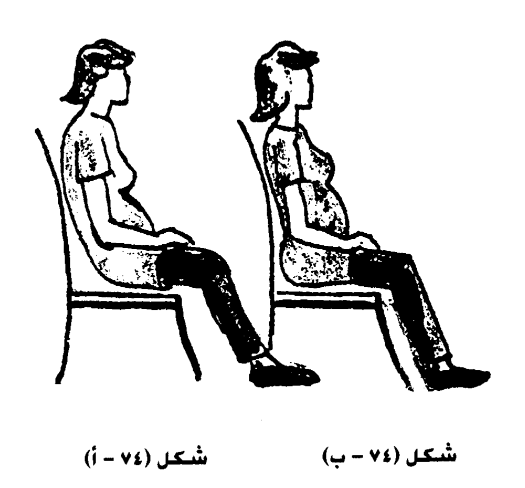
شكل (٧٣ - أ)



شكل (٧٣ - ب)

أحيانا كثيرة تميل السيدة الحامل إلى المشى بطريقة خاطئة، وذلك بدوران الحوض أماما وتقعر الجزء القطنى(الجزء السفلى من العمود الفقرى) كما فى (الشكل ٧٣ - أ) والطريقة الصحيحة لمشى الحامل هى السير والعمود الفقرى منتصب ووضع القدم على الأرض بثبات كما فى (شكل ٧٣ - ب).

٢ - الجلوس (شكل ٧٤)

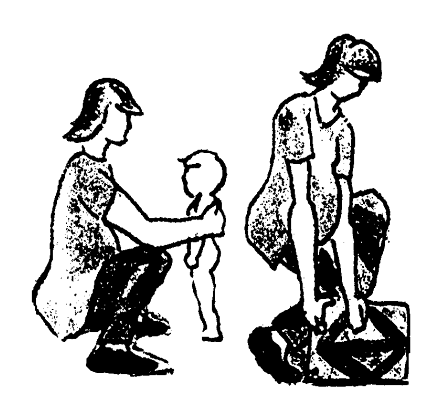


شكل (٧٤ - ب)　　　　شكل (٧٤ - أ)

إذا شعرت الحامل بالتعب فغالبا ما تجلس على الكرسى مع تقوس ظهرها وهو وضع غير سليم (شكل ٧٤ - أ). والوضع الصحيح هو أن تجلس وظهرها عمودى وملاصق لظهر الكرسى والفخذين ملتصقين بالمقعدة والقدمين على الأرض مع قبض عضلات البطن ودوران الحوض للخلف (شكل ٧٤ - ب).

٣ - عند رفع شيء (شكل ٧٥)

عند رفع طفل أو أى شيء من الأرض فإن الوضع الصحيح هو أن تثنى الركبتين مع بقاء الجذع مستقيما. يقرب بعد ذلك الطفل أو الشيء الذى سيرفع إلى الجسم ثم تمد الركبتين ويرفع الطفل.



شكل (٧٥)

٤ - لبس الحذاء (شكل ٧٦)



شكل (٧٦)

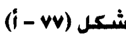
عند لبس الحذاء تجلس الحامل على كرسى مع فتح الرجلين ثم تضع إحدى قدميها على كرسى صغير والأخرى على فخذ الرجل الأخرى ثم تلبس الحذاء.

٥ - عند الجلوس على كرسى المرحاض

توضع القدمان فوق كرسى الحمام (كرسى صغير) مع فتح الرجلين والانحناء قليلاً للأمام.

٦ - عند القيام بكنس أرض الغرفة (شكل ٧٧)





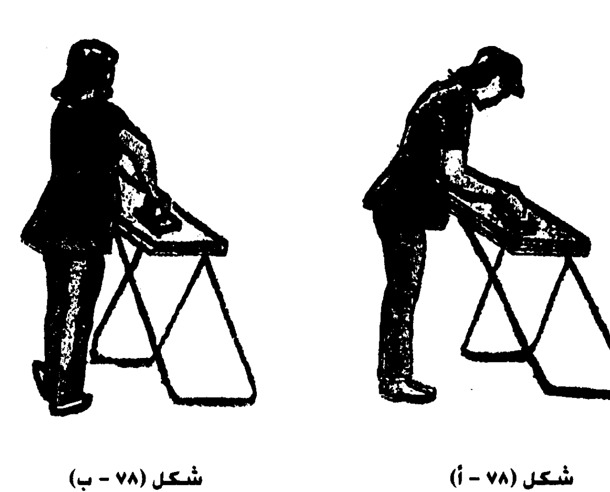
شكل (٧٧ - أ)



شكل (٧٧ - ب)

تقوم الحامل بأخذ وضع الجثو الأفقى (شكل ٧٧ - أ) وعند جمع التراب تأخذ الوضع كما فى شكل (٧٧ - ب).

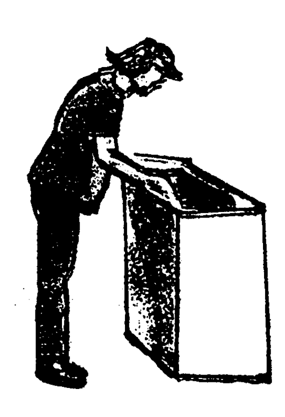
٧ - عند كى الملابس (شكل ٧٨)



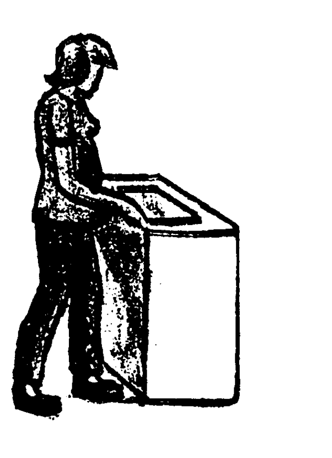
شكل (٧٨ - ب) شكل (٧٨ - أ)

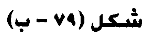
إن الوضع غير السليم للقوام عند كى الملابس هو أحد الأوضاع الشائعة بين السيدات الحوامل والتى تسبب لهن آلاما فى ظهورهن، وتخطىء الحامل عندما تميل بظهرها أماما (شكل ٧٨ - أ) عند كى الملابس، ولكن الوضع الصحيح هو أن تقف بجانب منضدة المكواة مع وضع قدم أماما وثنى الركبتين خفيفاً (شكل ٧٨ - ب) وهذا الوضع يريح ظهر الحامل، كما يمكن أيضاً أن تقف الحامل واضعة قدمها الأمامية فوق كرسى حمام (صغير).

٨ - عند الوقوف أمام الغسالة (شكل ٧٩)



شكل (٧٩ - أ)





شكل (٧٩ - ب)

تجنبى أيتها السيدة الحامل أن تقفى أمام الغسالة أو أى منضدة وظهرك منحنٍ للأمام (شكل ٧٩ - أ). والوضع الصحيح أن تقفى معتدلة القوام مع وضع إحدى الرجلين والقدم أمام الأخرى مع وضع القدم الأمامية على كرسى صغير منخفض، وإذا لم يوجد هذا الكرسى تثنى الحامل الركبتين قليلا (شكل ٧٩ - ب).

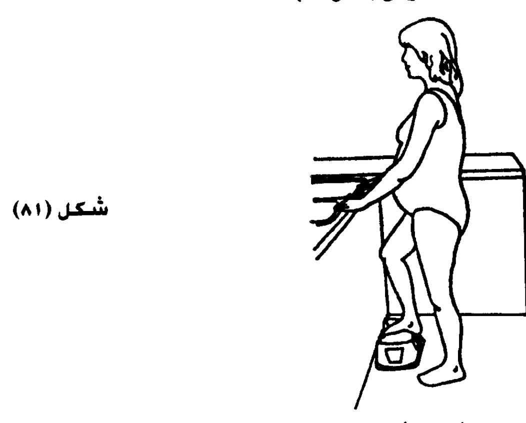
٩- عند استعمال المكنسة الكهربائية (شكل ٨٠)



شكل (٨٠)

تمسك الحامل المكنسة مع الوقوف باعتدال والظهر منتصب مع وضع رجل أمام الأخرى مع مرجحة الذراع الممسكة بالمكنسة (شكل ٨٠).

١٠ – عند الوقوف أمام الحوض (شكل ٨١)



شكل (٨١)

عند وقوف الحامل أمام حوض غسل الوجه أو حوض المطبخ، تقف واضعة رجلها اليمنى على كرسى حمام لمدة حوالى ٥ - ١٠ دقائق ثم تبدل وضع القدم اليسرى وهكذا.

مشاكل (مضايقات) الحمل

خلال فترة الحمل تحدث للسيدة مضايقات كثيرة، وبعض هذه المضايقات يزول بسرعة بينما بعضها يستمر لمدة أشهر بل إن بعضها يستمر طوال أشهر الحمل. ومن المعروف أن استعمال الأدوية ممنوعة ولذلك فإن التمرينات البدنية مفيدة فى إنهاء هذه المضايقات أو على الأقل التقليل من آلامها.

ومن المهم استشارة الطبيب عند بدء أدائها ثم متابعة إخباره بالحالة الصحية بالنسبة لتطور شفاء هذه المضايقات. وأحيانا تكون هذه المشاكل البدنية للحامل نتيجة سوء التغذية ولذلك يجب أخذ رأى الطبيب فى نوع الغذاء والفيتامينات لما فى ذلك من أهمية كبرى بالإضافة إلى التمرينات البدنية المناسبة.

مشاكل الحمل:

١ - آلام الظهر.	٢ - نزيف اللثة.
٣ - الإمساك .	٤ - الغازات.
٥ - آلام أعلى الفخذ.	٦ - الصداع.
٧ - حرقان القلب.	٨ - البواسير.
٩ - الأرق.	١٠ - انقباض عضلات الرجل(كرامب).
١١ - التغيرات النفسية.	١٢ - الغثيان.
١٣ - نزيف الأنف.	١٤ - عرق النسا.
١٥ - مشاكل الجلد.	١٦ - عدم الاتزان.
١٧ - العرق.	١٨ - ورم اليدين والقدمين.
١٩ - التبول.	٢٠ - الدوالى.

وهناك بعض التمرينات التى تزيل أو تخفف من هذه المشاكل.

وهناك بعض المشاكل التى يجب مشورة الطبيب فيها.

أولاً : انقباض عضلات القدم والساق والفخذ (Cramp)

الأسباب :

- ضغط الجنين داخل الرحم على الأوعية الدموية .
- مد القدمين أماماً بقوة .
- التعب البدنى .
- نقص الكالسيوم وزيادة الفوسفات .
- ارتخاء المفاصل .

التمرينات للتغلب عليها :

١ - تجنب مد القدمين من الأصابع أماماً .

٢ - فى انقباض عضلات القدم قفى على الأرض حافية القدمين منتصبة القامة .

٣ - فى انقباض عضلة سمانة الساق اثنى مفصل القدم لأعلى بحيث تشير أصابع القدم لأعلى نحو الساق والبقاء فى هذا الوضع لعدة ثوان ثم استرخى وكررى التمرين .

٤ - فى انقباض عضلات أمام الفخذ اثنى الركبة خلفاً . ثم امسكى القدم باليد ثم حركى الساق خلفاً قدر الإمكان . وامكثى فى هذا الوضع لعدة ثوان ثم اخفضى الساق . كررى التمرين . يفضل أن ترتكزى أو تمسكى باليد الأخرى كرسى أو حائط لحفظ توازنك .

٥ - فى انقباض عضلات المقعدة ، قفى معتدلة وارتكزى بيد على كرسى أو حائط ثم ارفعى الرجل أماماً عالياً قدر طاقتك وامكثى فى هذا الوضع عدة ثوان . يكرر التمرين .

٦ - لا ينصح بالتدليك للعضلات المنقبضة .

ثانياً: انقباض أو ضغط أو ألم أعلى الفخذ من الداخل (groin)

الأسباب:

- سوء وضع قوام الحامل.
- الوقوف لمدد طويلة.
- ثقل وضع الجنين.
- الشد فى الأربطة.

التمرينات:

١ - ارفعى الركبة مثنية فى اتجاه الشد كوضع ربط الحذاء.

٢ - ارقدى على جانبك الذى ليس به ألم ثم اثنى الركبة العليا خلفاً مع مسكها باليد، ثم حركى رجلك خلفاً (شكل ١٩).

٣ - قفى ممسكة بكرسى أمامك باليد اليمنى. اثنى ركبتك اليسرى خلفاً وامسكى أعلى قدمك اليسرى باليد اليسرى. بدون أن تثنى ذراعك اليسرى ارفعى رجلك اليسرى عالياً خلفاً وفى نفس الوقت حركى الركبة للخارج بقدر الإمكان. احتفظى بهذا الوضع لمدة من ٥ - ٣٠ ثانية مع التنفس طبيعياً - اهبطى بالرجل (شكل ٥٤).

٤ - قفى معتدلة مع فتح الرجلين قليلاً ثم اثنى الركبتين كاملاً (شكل ٤٧).

٥ - ارقدى على الجانب الذى ليس به ألم. اثنى الركبة العليا التى بها ألم وحركيها نحو صدرك.

٦ - اجلسى على الأرض مع فتح القدمين ثم اثنى الجذع على الرجلين بالتبادل (شكل ٨).

ثالثاً : الدوالى والاستسقاء

الأسباب:

- قلة أداء التمرينات البدنية .
- الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة .
- الإمساك .
- ضغط الرحم والجنين على الجزء الأسفل من الأمعاء الغليظة .

اقتراحات:

- تجنبى ارتداء الملابس الضيقة - أو الركبة المطاطة - أو الحذاء ذو الكعب العالى .
- ارتدى الشرابات المطاطة الخاصة بالدوالى .
- اجعلى غذائك متوازناً .
- وضع الرجلين على كرسى أمامك عدة مرات فى اليوم مع الاسترخاء .
- غيّرى من وضع جسمك من آن لآخر ولا تجلسى فى وضع تقاطع الرجلين .

اقتراحات:

- المشى لمسافة ٢ ك يومياً .
- تمرينات ثنى ومد القدمين ودورانهما .
- الوقوف معتدلاً ثم رفع الكعبين للوقوف على الأمشاط .
- فى دوالى المهبل - ارقدى على ظهرك ثم رفع الرجلين ووضع الساقين على كرسى ثم ارفعى الحوض عالياً كتمرين الكوبرى .

رابعاً : آلام الظهر

الأسباب:

- أخذك أوضاع القوام السيئة .
- زيادة وزن الجنين وضغطه على الظهر .

اقتراحات:

- اعتنى باستمرار بأخذ الوضع السليم للقوام واعتنى بإصلاحك قوامك باستمرار.

- النوم على مرتبة ناشفة.

- لا تستعملى حذاء ذو كعب عالٍ.

- لا تمكثى فى وضع معين مدة طويلة.

التمرينات:

١ - تمرينات الاسترخاء.

٢ - تمرين تحريك الحوض فى مختلف الجهات (شكل ٢٣).

٣ - تمرين تبادل رفع الرجلين جانباً (شكل ١٣).

٤ - تمرين الكوبرى (شكل ٢٤).

٥ - تمرينات أسفل الظهر.

٦ - تمرينات لف الجذع.

٧ - تمرينات الحوض.

خامساً: الإمساك

الأسباب:

- ضعف حركة الإمعاء.

- قلة شرب الماء.

- ضعف نغمة وصحة نشاط عضلات البطن.

اقتراحات:

- شرب ٦ - ٨ أكواب ماء يومياً وأكل الفاكهة والخضروات والسلطة الخضراء.
- زيادة الأطعمة ذات الألياف فى الغذاء وأكل الخبز الأسمر.
- وضع الرجلين على الكرسى.
- لا تستعملى الملينات إلا بعد مراجعة الطبيب.
- إذا لم تصلح كل المقترحات والتمرينات يمكنك أن تستعملى حقنة شرجية بماء فى درجة حرارة الجسم.

التمرينات:

١ - المشى حوالى ٢ ك يومياً.

٢ - الرقود على الجانب، اثنى ركبتك العليا وحركيها حتى صدرك، لفى ذراعيك حول الركبة واحتفظى بالوضع مع تنفسك طبيعياً لمدة ١٥-٢٠ ثانية، أدى التمرين من الجهة الأخرى، كررى التمرين ٥ مرات لكل جانب.

٣ - أدى تمرينات التنفس مع تدليك منطقة الأمعاء باليدين فى دوائر من اليمين لليسار.

٤ - أدى تمرينات الرقود على الظهر ورفع الرجلين.

سادسا: كثرة التبول

الأسباب:

- ارتخاء العضلات.
- الضغط المتولد من كبر وزيادة حجم ووزن الرحم والجنين.

اقتراحات:

١ - يجب الاستمرار فى شرب السوائل مع العمل على شرب ٦-٨ أكواب من السوائل.

٢ - اعملى على أن تكون تغذيتك متزنة.

٣ - اذهبى إلى دورة المياه قبل النوم.

٤ - استجيبى إلى الرغبة فى التبول ولا تحبسى البول.

التمرينات:

١ - تمرينات انقباض عضلات الإليا (المقعدة).

تمرين أ) استلقى على جانبك الأيمن - اثنى كوعك الأيمن وضعى رأسك على راحة اليد اليمنى.

ب) اثنى الرجل العليا وضعى ركبتها فوق مخدة.

جـ) اقبضى عضلات الإليا (المقعدة) وعضلات الشرج والمثانة بقوة وامكثى قابضة لمدة ٣ ثوان.

د) استرخى وأدى تمرين التنفس وكررى التمرين من ٥ - ١٠ مرات.

سابعاً: البواسير

أسبابها:

- ضغط ثقل الرحم على أسفل الأمعاء الغليظة.
- الإمساك.
- الجلوس لمدد طويلة.
- قلة أداء التمرينات البدنية.
- التأثير الاسترخائى للجفرون (بروجسترون) على العضلات.

اقتراحات:

- زيادة شرب السوائل (٦ - ٨ أكواب يومياً).
- تكون الوجبات الغذائية غنية بالأطعمة الغنية بالألياف مثل: الخضروات والفواكه والخبز الأسمر.
- الاستجابة السريعة للرغبة للتبرز - لا تجلسى لوقت طويل على المرحاض.
- عند الجلوس على المرحاض ضعى قدميك على كرسى حمام صغير، وهذا يساعدك فى عملية التبرز.
- الجلوس على كرسى ناشف يكون مولماً وقد يسبب النزيف من البواسير.

التمرينات:

١ - قفى داخل البانيو. احضرى فوطة حمام صغيرة. لفيها (اطويها) ليصبح حجمها ١٠ x ٣ سم. بليها جيداً ثم اعصريها. ضعى الفوطة المبللة فوق منطقة البواسير ثم اقبضى عضلات الإلية حتى لا تسقط الفوطة. ارخى عضلات الإلية لتسقط الفوطة. كررى التمرين من ٥ - ١٠ مرات.

٢ - تمرينات عضلات أرضية الحوض.

٣ - تمرينات انقباض عضلات المقعدة (الإليا).

٤ - المشى لمسافة ٢ ك يومياً.

ثامناً: حرقان القلب

الأسباب:

- زيادة الحمضية فى المعدة.
- الشد العصبى - التعب - الهموم.
- كبر حجم الرحم مما يدفع المعدة لأعلى.

اقتراحات:

- أكل كمية قليلة من الطعام وزيادة عدد مرات الأكل (٤-٦).
- تجنبى أكل المشويات الدهنية، أو الأطعمة النشوية، أو القهوة والمياه الغازية.
- أكثرى من شرب السوائل خاصة الدافئة.
- تجنبى الأدوية المضادة للحموضة التى بها صودا أو الألكاسلتزر.
- اشربى قبل الأكل ملعقة من اللبن أو الكريمة.

التمرينات:

١ - تمرينات لف الجذع.

٢ - تمرينات التنفس.

٣ - تمرينات ثنى الركبتين وميل الجذع.

تاسعاً: نزيف اللثة والأنف

الأسباب:

- زيادة كمية وحجم الدم.
- نقص فى رطوبة الجو.
- نقص فيتامين أ، جـ.
- التدخين.

اقتراحات:

- الراحة.
- زيادة رطوبة الجو.
- ضعى كمية بسيطة من الفازلين فى ثقبى الأنف.
- اجعلى غذاءك به كمية كافية من الكالسيوم وفيتامين جـ.

- ضعى فى ذهنك أن نزيف اللثة يكون أكثر قسوة وخطورة خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل، لذلك يجب استشارة طبيب الأسنان.

التمرينات:

١ - دلكى اللثة بأصابعك - تأكدى من نظافة يدك.

٢ - نظفى أسنانك بفرشةالأسنان ٣-٤ مرات يومياً ثم اشطفى فمك جيداً.

عاشراً: الدوار (الدوخة)

الأسباب:

- هبوط ضغط الدم نتيجة لضغط الرحم على الأوعية الدموية الداخلية للدورة الدموية.
- الأنيميا - فقر الدم.
- نقص مستوى السكر فى الدم.
- التوتر والعمل أكثر من طاقتك.
- تقصير فى الهرمونات.

الاقتراحات:

- لا تتحركى بسرعة ولكن خذى وقتك اللازم وركزى فيما تعملين.
- تجنبى الوقوف لفترة طويلة واستريحى كثيراً مع الاسترخاء.
- اجعلى غذائك متزناً وغنياً بالحديد والفيتامينات ولا تنسى أى وجبة.
- تجنبى الحجرات المغلقة والحارة.

التمرينات:

١ - أدى كل التمرينات ببطء - هذا سيعلمك أن تتحركى ببطء لتجنب الدوار.

٢ - أدى تمرينات التنفس من البطن ببطء وعمق من وضع رفع الرجلين عالياً زاوية ٤٥°.

الحادى عشر: امتلاء المعدة بالغازات

الأسباب:

- قلة حركة الأمعاء.
- عدم مضغ الطعام جيداً.
- تناول الأطعمة المسببة للغازات كالبقول.

الاقتراحات:

- تجنبى الأطعمة التى تسبب الغازات - كالبقول، والمياه الغازية، والكرنب، والمشويات، والجاتوهات والحلويات. قللى من حجم الوجبة وزيدى من عدد مرات الأكل.
- أكثرى من شرب السوائل (غير الغازية).
- اجلسى فى أوقات محددة يومياً على المرحاض خاصة بعد الاستيقاظ مباشرة.

التمرينات:

١ - الجلوس على الكعبين مع ثنى الركبتين كاملاً لمدة خمس دقائق بعد تناول الطعام تساعد فى عملية الهضم.

٢ - تمرين ثنى الركبتين كاملاً (إذا لم تكن لديك دوالى الساقين).

٣ - تمرين ثنى الركبة على الصدر إذا كان الأداء مريحاً.

الثانى عشر: الصداع

الأسباب:

- تناول المشروبات الكحولية.
- الإصابة بالزكام والبرد.
- هبوط فى ضغط الدم.
- تغطية الرأس عند النوم.

الاقتراحات:

- اشربى محلول نعناع قوى أو شاى واستلقى باسترخاء لمدة ٢٠ دقيقة.
- تجنبى شرب المشروبات الكحولية.
- للصداع المتسبب من الزكام زيدى فى طعامك من الفواكه التى بها سترات كالبرتقال واليوسفى وجريب فروت وكذلك الخضروات التى بها ألياف وابتعدى عن منتجات الألبان.

التمرينات:

١ - تمرينات التنفس من الأنف.

٢ - دلكى رقبتك بنفسك وكذلك دلكى وجهك.

٣ - يمكن أن يقوم زوجك بتدليك رقبتك.

٤ - الاسترخاء الكامل لفترة من ١٠ - ٢٠ دقيقة.

الثالث عشر: الأرق

- عدم الراحة بسبب ثقل الحامل والجنين.
- صعوبة زائدة فى التنفس.
- حركة الجنين - آلام الظهر.
- نقص فيتامين ب فى الطعام يمكن أن يسبب الأرق.
- يكثر الأرق فى الأسابيع الأخيرة من الحمل عندما تجد الحامل أنها لا تستطيع أخذ وضع مريح للنوم.

اقتراحات:

- تناولى عشاءً خفيفاً وابتعدى عن الانفعالات الزائدة.
- تناولى مشروباً دافئاً خاصة اللبن الدافىء بعسل النحل قبل الذهاب للنوم بنصف ساعة.
- تناولى عشاءً خفيفاً.

- استخدمى مخدات وراء أو تحت المقعدة.

- لا تستعملى إطلاقاً حبوب النوم وأنت حامل.

- لا تحاولى أن تجبرى نفسك على النوم عندما لا تكونى تعبانة حقاً - اقرئى فى كتاب مسلٍ أو اشغلى نفسك بعمل غير شاق حتى تشعرين بأنك ترغبين فى النوم.

- شاهدى فى التليفزيون برنامجاً مسلياً وليس مثيراً.

التمرينات:

١ - امشى قبل موعد النوم.

٢ - أدى التمرينات البدنية (أشكال ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٨).

٣ - خذى حماماً دافئاً ودلكى رقبتك.

٤ - أدى تمرينات الاسترخاء وحجرة النوم مظلمة أو نورها ضعيف.

الرابع عشر: الغثيان

الأسباب:

- يحدث الغثيان بسبب زيادة مستوى هرمون الأستروجين فى الجسم وسرعة نمو الرحم. والغثيان غالباً ما يحدث خلال الثلث الأول من فترة الحمل وعليك بالصبر فإنه سيذهب بعد ذلك.

اقتراحات:

- خذى فيتامين ب ٦ - الموز أحد المصادر الهامة لفيتامين ب ٦.

- كلى من ٤ - ٦ أكلات صغيرة يومياً.

- الشاى يمكن أن يساعد فى التغلب على الغثيان.

- لا تشربى «دايت كولا» لأنها غنية بالكافيين والأملاح.

- تجنبى شرب القهوة وأكل المواد الدهنية والتى بها توابل .
- تجنبى الأصناف الغذائية عالية الحموضة فى الصباح كالبرتقال .
- لا تخرجى للعمل خارج المنزل أو داخله بدون تناول الإفطار وشرب السوائل .
- إذا كثرت إصابتك بالغثيان فلا بد من استشارة الطبيب .

التمرينات:

- تمرينات أشكال (٢٩ ، ٣٠ ، ٣١) .
- تمرينات التنفس أشكال (٤٢ ، ٤٣ ، ٤٤) .

الخامس عشر: عرق النسا (سياتيكا)

الأسباب:

- إصابة الحامل بعرق النسا تعتبر إصابة شائعة خلال فترة الحمل وغالباً ما يكون سبب ذلك أخذ الحامل الوضع الخاطىء عند حمل شىء من الأرض .
- عند إصابتك بعرق النسا استشيرى الطبيب .

التمرينات:

- كل التمرينات البدنية خاصة تمرين الكوبرى (شكل ٢٤) .

ملاحظة هامة:

- لو حدث أى ألم عند أداء أى تمرين توقفى عن أدائه .

السادس عشر: وخز وألم فى منطقة الضلوع

الأسباب:

- كبر حجم البطن .
- وجود غازات بالمعدة والأمعاء .
- عدم أخذ وضع القوام السليم .

التمرينات:

تمرينات أشكال (٣١، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤٨).

السابع عشر: ورم اليدين والقدمين (انظرى الدوالى والاستشفاء)

- ضغط الجنين داخل الرحم على الأوعية الدموية.
- كثرة الوقوف أو الجلوس بدون حركة لمدة طويلة.

التمرينات:

١ - أخذ الأوضاع السليمة عند الوقوف والجلوس.

٢ - الرقود على الظهر مع رفع الرجلين عالياً خاصة عند النوم.

٣ - تمرينات ثنى ومد القدمين أماماً وخلفاً ودورانهما للداخل والخارج.

٤ - تمرينات فتح وضم أصابع اليدين بقوة ودوران الرسغين.

الثامن عشر: زيادة العرق

الأسباب:

ظاهرة طبيعية نتيجة ضعف الحامل نوعاً تظهر عند أداء الحامل لأى مجهود أو حتى بدون أداء مجهود بدنى.

التمرينات:

١ - تمرينات التنفس من البطن أرقام (٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤).

٢ - تمرينات الاسترخاء أرقام (٦٤، ٦٥، ٦٦، ٦٧، ٦٨، ٦٩).

تمرينات ما بعد الولادة

يجب أن تتذكر الحامل دائما أن التدريب على اللياقة البدنية يجب ألا يتوقف مطلقا أثناء الحمل ويجب أن تنظم نفسها لأداء تمرينات اللياقة البدنية حتى تكون مستعدة بدنيا دائماً لمتطلبات الطفل بعد الوضع .

فجسم الحامل بعد الولادة يكون فى أشد الحاجة للياقة البدنية أكثر من أى وقت آخر. ومن الطبيعى أن صحة الطفل الجديد الجيدة تتوقف على اللياقة البدنية لأمه، والتمرينات بعد الولادة تعتبر ضرورية، ويجب أداؤها، إذ هى العامل الأساسى فى تعديل شكل جسم السيدة بعد التغير المفاجىء فى جسمها بعد الوضع، وإذا لم تمارسى التمرينات البدنية ستجدين هناك صعوبة بالغة لعودة الجسم إلى ما كانت عليه قبل الولادة ويبقى الجسم مترهلاً.

ومن المهم أن تراعى السيدة أن تكون شدة وحجم التمرينات متدرجة. ويمكن أن تبدأ الحامل بتمرينات القوام وتمرينات الرقود وعمل تمرينات الحوض والبطن وتمرينات الرجلين والقدمين ومفصل القدمين التى كانت تؤديها وهى حامل، إذ أنها مفيدة فى تقويه عضلاتها وعودتها لحجمها الطبيعى.

ومن أهم التمرينات التى يجب أن تعتنى السيدة بأدائها تمرينات تقوية عضلات البطن التى استطالت خلال الحمل. ومن الطبيعى أن تشعر بعد الولادة بسرعة التعب عند بذل أى مجهود، وإن كانت ذات لياقة بدنية أثناء الحمل. وتستمر هذه الحالة لمدة أسابيع أو شهور - والحل الطبيعى أنه عندما تشعر الأم بالتعب أثناء العمل تستريح مباشرة، والحل البديل الجيد هو أن تقوم الأم بعمل نشاط رياضى لمده ساعة ثم الراحة لمده ساعة مع رفع الرجلين عاليا. وهناك تمرينات تقوم بها الحامل بعد الحمل مباشرة أو بعد عملية السيسريان وتستمر هذه التمرينات لمدة تصل إلى ثلاثة أسابيع على الأكثر وفقا لقدرتها. ومع نهاية هذه الأسابيع الثلاثة يجب أن تتجه الأم إلى بدء النشاط الرياضى والدخول فى برنامج

اللياقة البدنية، وخلال شهرين من نشاط منظم ستستعيد السيدة قدراتها الطبيعية وتعود إلى ما كانت عليه. وإذا استمرت فى برنامج النشاط البدنى قد تصبح ذات لياقه بدنية وصحة أكثر مما كانت عليه قبل الحمل.

ومن المؤكد أنك تفكرين جديا فى كيفية عودة عضلات البطن المتمددة والمسترخية إلى ما كانت عليه، لذلك فنحن نرشد الحامل إلى مجموعة من التمرينات لتقوية عضلات البطن التى يمكن أن تعيدها إلى حجمها الطبيعى وكذلك عودة الرحم إلى وضعه الطبيعى. بالإضافة إلى برنامج التمرينات التى ستؤديها، فإنه ينصح لها أن تقوم بشفط بطنها للداخل لمدة ٥ ثوان ثم تستريح لمده ٢ - ٣ ثوان وتكرر ذلك عدة مرات. ومع التقدم من أسبوع لآخر يمكنها أن تزيد من فترة شفط البطن وزياده مدة تكرار التمرين. كما أنه يجب أداء هذا التمرين يوميا عدة مرات أثناء العمل وأثناء الراحة أو الجلوس أمام التليفزيون حتى يصبح عادة. ويجب ملاحظة أن مع شفط البطن يبقى التنفس طبيعياً. من المؤكد أنها ستندهش من أثر هذا التمرين القوى على عضلات البطن، فسوف تقصر بعد استطالتها ويعود شكل البطن إلى حالته الأصلية إن لم يكن أحسن. هذا التمرين قد جرب مع كثير من السيدات وكان له أثره الواضح وأصبح ينصح به فى الخارج.

وإذا كانت السيدة معتادة على لبس حزام البطن فينصح باستعماله فى الأسبوع الأول فقط لأن استمرار استعماله يضعف من عضلات البطن وقد يجعلها تستغنى عن أداء التمرينات البدنية التى تعيد عضلات البطن إلى حالتها الطبيعية وتقويها بعكس الحزام.

تمرينات بعد الولادة:

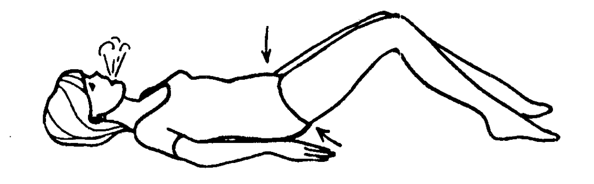
كما ذكرنا فإنه توجد أهمية كبرى فى أن تقوم السيدة بالتمرينات البدنية لعودة شكلها الخارجى إلى حالته الطبيعية، وفى نفس الوقت إكسابها الصحة والقوة لمعاودة نشاطها اليومى العادى. ويمكن للوالدة أن تقوم بأداء تمرينات محددة العدد والتكرارات من أول يوم ثم تزداد بالتدريج عدد التمرينات والتكرارات. يجب أن

تلاحظ السيدة عند عمل التمرينات أن تقوم بالشهيق عندما تقبض العضلات وتقوم بالزفير مع الاسترخاء، كررى كل تمرين ٤ مرات يوميا، وتزداد تدريجيا حتى تصل إلى ١٠ مرات أو أكثر وفقا لقدراتك، بحيث تصل إلى ما قبل التعب مباشرة وذلك للاستفادة، إذ أن العدد الأقل من قدراتك غير مفيد للحصول على الشكل والقوة المطلوبة للعضلات والأكثر من قدراتك ضار. يستغرق أداء هذه التمرينات ٦ أسابيع قبل أن تدخلى فى ممارسة برنامج التمرينات الأقوى.

إذا كانت السيدة قد أجريت لها عملية قيصرية فيجب أن تستشير الطبيب عن موعد بدء هذه التمرينات، وأن تقوم بالتدرج فى أداء هذه التمرينات وعدد مرات تكرار كل تمرين.

ملحوظة : قبل أداء التمرينات يجب أن تمشى لمدة من ١٠ - ١٥ دقيقة.

التمرين الأول (شكل ٨٢)



شكل (٨٢)

طريقة الأداء:

- استلقى على ظهرك وذراعيك بجانبك وركبتيك مثنيتين.
- حركى حوضك لأعلى وذلك بانقباض عضلات بطنك وملامسة ظهرك كاملاً للأرض مع الزفير.
- ابق فى هذا الوضع لفترة ٢ - ٥ ثوانٍ مع قبض عضلات البطن بقوة.
- استرخى مع أخذ شهيق.
- كررى التمرين عدة مرات وفقا لقدراتك.
- يمكن أداء هذا التمرين من وضع الوقوف أو الجلوس مما يساعدك فى اعتدال قوامك وإزالة آلام الظهر.

التمرين الثانى (شكل ٨٣)

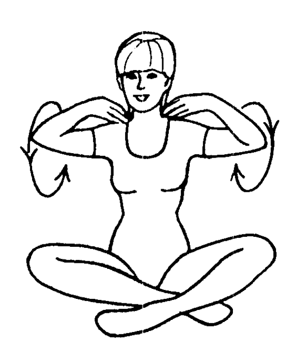


شكل (٨٣)

طريقة الأداء:

- اجلسى مع تقاطع الساقين.
- الظهر مستقيما واليدين جانبا ملامستين للأرض بالأصابع.
- اقبضى العضلات التى بين الرجلين (أسفل البطن) وابقى فى هذا الوضع من ٢ - ٥ ثوان وفقا لقدراتك.
- مع قبض عضلات البطن اقبضى أيضا فى نفس الوقت عضلات المقعدة.
- مع قبض العضلات أخرجى الهواء من صدرك (زفير).
- استرخى مع أخذ شهيق.
- يؤدى هذا التمرين أيضا من الوقوف أو الجلوس.
- التقدم المتدرج لهذا التمرين.

التمرين الثالث (شكل ٨٤)

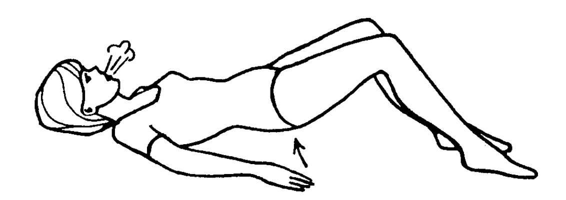


شكل (٨٤)

طريقة الأداء:

- اجلسى على الأرض مع تقاطع الساقين والظهر مستقيما .
- اثنى الكوعين بحيث تلمس الأصابع الكتفين .
- دوران الذراعين للخلف فى دوائر صغيرة ٤ مرات ثم اعكسى الدوران للأمام أربع مرات .
- استريحى بوضع اليدين على الركبتين لمدة ٤ - ٥ ثوان ثم كررى التمرين .
- مع التقدم بالتمرين تؤدى الدوائر الصغيرة ثم تليها دوائر كبيرة فى كل اتجاه (أماماً وخلفاً) .
- مع التقدم تزداد عدد مرات كل دائرة .

التمرين الرابع (شكل ٨٥)

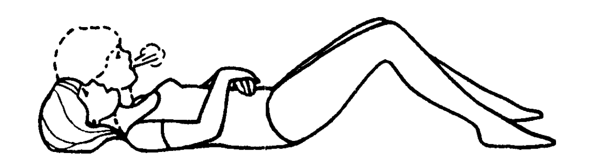


شكل (٨٥)

طريقة الأداء:

- استلقى على ظهرك مع ثنى الركبتين والذراعين بجانب الجسم.
- اقبضى عضلات المقعدة والبطن مع تحريك مفصلى الفخذ لرفع الحوض حوالى ١٠ - ١٥ سنتمتر مع الزفير.
- احتفظى بهذا الوضع عدة ثوان.
- النزول ببطء للأرض مع الشهيق.
- الاسترخاء لعدة ثوان.
- تكرار التمرين عده مرات وفقا لقدراتك.

التمرين الخامس (شكل ٨٦)

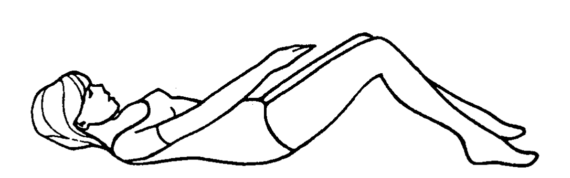


شكل (٨٦)

طريقة الأداء:

- استلقى على ظهرك مع ثنى الركبتين.
- ضعى يديك فوق بطنك.
- خذى شهيقا.
- ارفعى رأسك وكتفاك وأعلى الظهر عاليا مع الزفير.
- احتفظى بهذا الوضع لمده ثانيتين (أو أكثر إن أمكن).
- العودة ببطء للوضع الأصلى مع أخذ شهيق.
- يكرر التمرين عده مرات.

التمرين السادس (شكل٨٧)

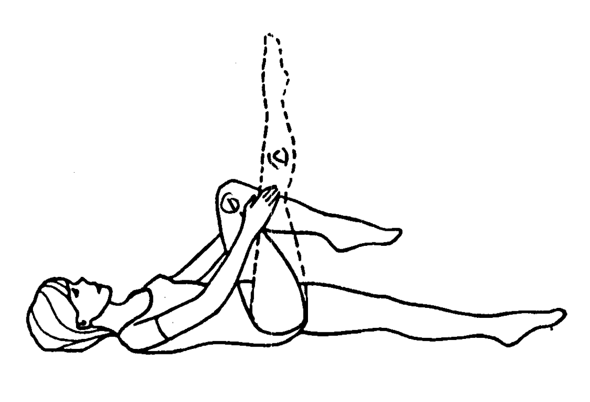


شكل (٨٧)

طريقة الأداء:

- استلقى على ظهرك مع ثنى الركبتين .
- اليدان بجانب الجسم .
- رفع الرأس والجذع للمس الركبة اليسرى باليد اليمنى مع الزفير .
- العودة للوضع الأول مع الشهيق .
- يكرر التمرين مع لمس الركبة اليمنى باليد اليسرى مع الزفير .
- يؤدى التمرين عدة مرات وفقا لقدراتك .

التمرين السابع (شكل٨٨)

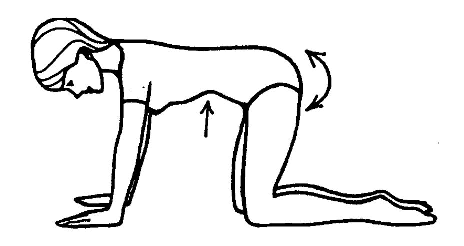


شكل (٨٨)

طريقة الأداء:

- استلقى على ظهرك مع مد الرجلين.
- اثنى رجلك اليسرى وحركى ركبتها نحو صدرك مع مسكها باليدين ① .
- مدى الركبة لفرد الرجل عاليا مع لمس سمانة الرجل باليدين (لو أمكن)②
- احتفظى بالوضع لمده ثانيتين.
- اثنى الركبة مع هبوط الرجل للمس الأرض بالقدم ثم فردها للوضع الأصلى.
- يكرر التمرين بالرجل اليمنى ثم اليسرى وهكذا عدة مرات.

التمرين الثامن (شكل ٨٩)

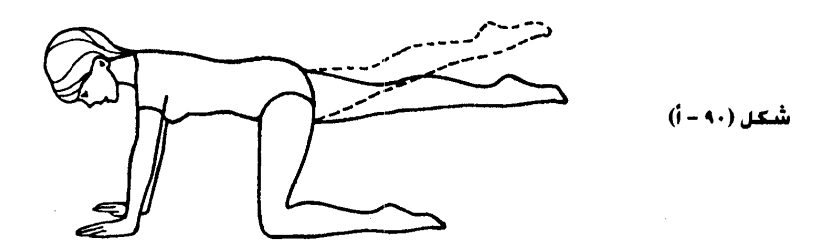


شكل (٨٩)

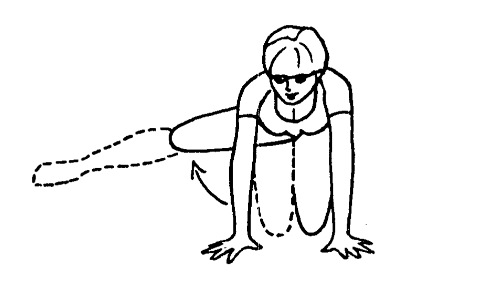
طريقة الأداء:

- خذى وضع الجثو (كما فى الشكل) مع استقامة الظهر وعدم هبوطه أسفل.
- اقبضى عضلات البطن بقوة لأعلى مع قبض عضلات الحوض وتقوس أسفل الظهر عاليا والاحتفاظ بالوضع لمدة ثانيتين.
- يؤدى ببطء.
- استرخى ببطء.
- يكرر التمرين.
- هذا التمرين يريح من آلام الظهر.

التمرين التاسع (شكل ٩٠)



شكل (٩٠ - أ)



شكل (٩٠ - ب)

طريقة الأداء:

(أ) - خذى وضع الجثو (كما فى الشكل) ، مع استقامة الظهر والرأس.

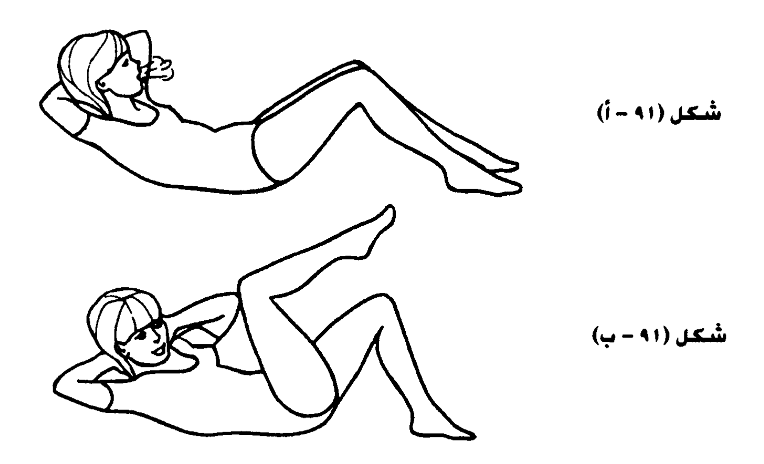
- ارفعى الرجل اليسرى خلفا مستقيمة موازية للأرض.

- ارفعى الرجل خلفا ثم انزلى الرجل مع ثنى الركبة للرجوع للوضع الأول.

- كررى التمرين عدة مرات ثم يؤدى التمرين بالرجل الأخرى.

(ب) - يؤدى التمرين أيضا برفع الرجل جانبا ثم مد الركبة والعودة للوضع الأصلى (شكل ٩٠ - ب).

التمرين العاشر (شكل ٩١)



شكل (٩١ - أ)

شكل (٩١ - ب)

طريقة الأداء:

(أ) - استلقى على ظهرك مع ثنى الركبتين ، مع لمس الرقبة باليدين.

- ارفعى رأسك وكتفيك وأعلى صدرك عاليا مع الزفير لمسافة ٢٠ سم تقريبا.

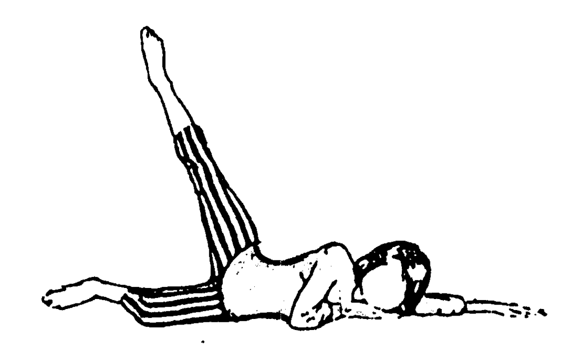
- اهبطى للعودة للوضع الأصلى مع أخذ شهيق.

- كررى التمرين عدة مرات.

(ب) - حركى ركبتك اليسرى نحو صدرك وارفعى رأسك وصدرك للمس الركبة اليسرى بالكوع الأيمن ثم الهبوط وأداء التمرين بالركبة اليمنى والكوع الأيسر.

- يكرر التمرين عدة مرات من كل جهة.

التمرين الحادى عشر (شكل ٩٢)



شكل (٩٢)

طريقة الأداء:

- استلقى على جانبك الأيسر مع مد الذراع اليسرى تحت الرأس ، وثنى الذراع اليمنى من الكوع ووضع الكف على الأرض تحت الذقن.
- اثنى الركبة اليسرى التى على الأرض.
- ارفعى واخفضى الرجل اليمنى عاليا مع مراعاة فرد الركبة وعدم ثنيها عدد من ٥ - ١٠ مرات.
- كررى التمرين من الجهة الأخرى.
- يكرر التمرين من كل جهة مرتين.

التمرين الثانى عشر (شكل ٩٣)

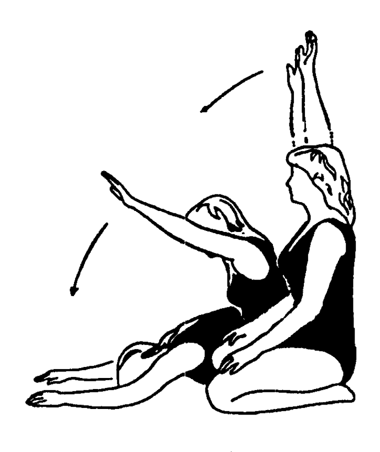


شكل (٩٣)

طريقة الأداء:

- اجلسى فاتحة قدميك قدر إمكانك.
- ارفعى ذراعيك عاليا.
- اثنى الجذع على الرجل اليمنى واخفضى الذراع اليمنى فى محاولة لمس مفصل القدم اليمنى أو أبعد جزء فى الساق وفى نفس الوقت اثنى الكوع الأيسر ليعمل حلقة فوق الرأس.
- اضغطى الجذع على الساق بقوة ٤ مرات.
- ارفعى الجذع وعودى للوضع الأصلى وأدى التمرين من الجهة الأخرى.
- يؤدى التمرين من ٣ - ٤ مرات لكل جهة وتزداد عدد المرات مع التقدم فى التمرين.

التمرين الثالث عشر (شكل ٩٤)

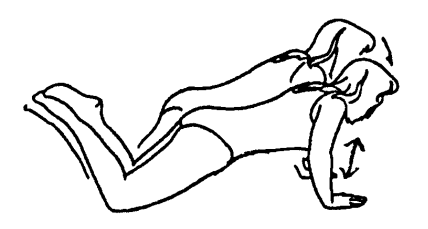


شكل (٩٤)

طريقة الأداء:

- اجلسى على كعبيك (جلوس الجثو) مع وضع اليدين على الركبتين.
- ارفعى يديك عاليا مع استقامة الظهر.
- اهبطى بالجذع أسفل حتى تلمس كفى اليدين الأرض مع مد الذراعين.
- اضغطى الصدر والكتفين لأسفل مع مراعاة مد الذراعين من الكوعين تماما وعدم ترك اليدين للأرض عند الضغط.
- عودى للوضع الأصلى وكررى التمرين من ٤ - ٨ مرات.

التمرين الرابع عشر (شكل ٩٥)

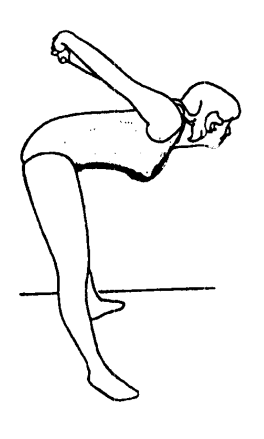


شكل (٩٥)

طريقة الأداء:

- خذى وضع الانبطاح على الأرض مع وضع كفى اليدين على الأرض تحت الكتفين مباشرة.
- اثنى الركبتين مع رفع الساقين عاليا.
- افردى الكوعين لآخرهما ثم اثنيهما مرة أخرى ثم افرديهما وهكذا لعدد ٤ مرات.
- استريحى بوضع اليدين تحت الرأس ثم كررى التمرين مرة أخرى.

التمرين الخامس عشر (شكل ٩٦)

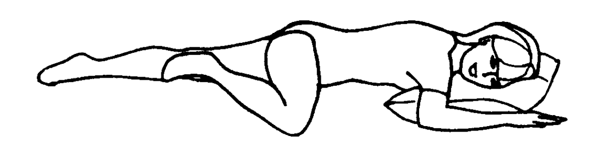


شكل (٩٦)

طريقة الأداء:

- قفى معتدلة فاتحة رجليك.
- امسكى بيديك خلف ظهرك.
- اثنى الجذع أماما مع رفع الذراعين عاليا وأخذ شهيق وقبض عضلات البطن بقوة (شفط البطن).
- زفير مع رفع الجذع عاليا واسترخاء عضلات البطن.
- يكرر التمرين عدة مرات قدر إمكانك مع زيادة عدد المرات بالتدريج مع التقدم فى الأداء.

التمرين السادس عشر (شكل ٩٧)



شكل (٩٧)

إن تمرين الاسترخاء للراحة بعد أداء التمرينات يعتبر هاماً جداً . وكما ذكرنا فإن التدريب على الاسترخاء الصحيح الجيد صعب ويحتاج إلى تدريب كثير. وعموما فإن السيدة لابد وأن تكون قد تدربت جيدا على الاسترخاء أثناء فترة الحمل. وعليها أن تمارس دائما تمرين الاسترخاء بعد كل تدريب يومى.

بعد ثلاثة أسابيع يبدأ برنامج التمرين القوى.

برنامج التمرين اليومى القوى (٣ أيام على الأقل أسبوعيا)؛

١ - الجرى فى المنزل أو فى النادى لمده ١٥ دقيقة.

٢ - أداء مجموعة التمرينات السابقة وأى تمرينات من تمرينات فترة الحمل لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة يومياً.

٣ - الوثب بالحبل لمده دقيقة.

٤ - المشى لمده من ٢ - ٣ دقائق.

٥ - تمرين الاسترخاء.

٦ - أخذ دش.

فهرس الكتاب

رقم الإيداع
٩٩/٧٤٦١
I.S.B.N.
977 - 294 - 123 - 6

مطابع آمــون

٤ الفيروز من ش إسماعيل أباظة
لاظوغلى - القاهرة
تليفون : ٢٥٤٤٥١٧ - ٢٥٤٤٣٥٦